

الانسان

علامہ شہاد گیلانی



# از نکات توجہ

شاد کیانی

خوش جیو سرفراز شاد وچ ماچستر

ملک سراج الدین ایڈیٹر، پبلشر

کشمیری بازار، لاہور (۸)

(پاکستان)

# فہرست

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
۱-	مراقبہ سیر و سفر	۵
۲-	ارتکاز توجہ	۱۳
۳-	عمل تسخیر روح خود	۲۲
۴-	ارتکاز توجہ	۲۸
۵-	علم الخواب اور ارتکاز توجہ	۲۳
۶-	خواب میں بیداری کا طریقہ	۲۵
۷-	ارتکاز توجہ اور علم النفس	۴۱
۸-	ارتکاز توجہ	۴۸
۹-	عجیب تر متبادرہ	۶۶
۱۰-	ایک مشکل مگر مفید ترین مشق	۵۱
۱۱-	عجیب عمل	۷۵
۱۲-	اکسیر	۸۰
۱۳-	حقائق ریڈنگ کے نظریات	۸۴
۱۴-	ارتکاز توجہ اور علم النفس	۹۱
۱۵-	سیمیہ کا ایک عمل	۹۶
۱۶-	علم النفس	۱۰۳

نمبر شمار	عنوانات	نمبر شمار
۱۲۱	لواذرات	۱۷
۱۲۶	عجوبہ عالم عمل	۱۸
۱۲۱	گنج کا سلاح	۱۹
۱۵۱	ارتکاز توجہ - قوت خیال اور عقلی بینائی	۲۰
۱۵۷	ارتکاز توجہ - قوت ارادی کی اہمیت	۲۱
۱۶۳	کشف القیور	۲۲
۱۶۶	نفس مثلث کی زکوٰۃ کا خاص الحاس نامہ	۲۳
۱۶۹	مفید نگینہ کا اصول	۲۴
۱۷۱	آئینہ بینائی	۲۵
۱۷۵	سبق یاد کرنا	۲۶
۱۷۸	لا جواب انگشتی	۲۷
۱۸۱	ساعت اور ضمیر	۲۸
۱۸۵	ارتکاز توجہ	۲۹
۱۹۵	ایک عظیم علمی ریسرچ	۳۰
۲۱۷	حقوق کی افغانطی کشش	۳۱
۲۲۱	سے مثال نسخہ	۳۲
۲۲۳	ارتکاز توجہ - قوت ارادی کی تکمیل	۳۳
۲۲۹	دانت اکھاڑنے کا عمل	۳۴
۲۳۲	روحانیت	۳۵



## ازکار توجہ

## مراقبہ، سیر و سفر

آپ ہر روز سیر اور سفر کرنے کے عادی ہیں۔ خدا نے آپ کو پاؤں اسی لئے عطا کئے ہیں کہ آپ چلیں 'پھریں' دوڑیں اور سفر کریں۔ یہ ظاہری سیر اور سفر بالکل ہی آسان ہے۔ آپ نے ابھی ارادہ کیا کہ باٹا جانا چاہیے۔ آپ اٹھ کھڑے ہوئے اور اپنے پاؤں سے چل کر باٹا پہنچ گئے۔ مگر تصور کے پاؤں سے چل کر آنا بھی مشکل اور بے حد کٹھن کام ہے۔ ہاں اگر آپ تصور کے پاؤں سے چلنے پھرنے کی استعداد رکھتے ہیں تو آپ انسانیت میں بہت ہی بلند مقام کے حامل ہیں۔ اور آپ کی روحانی قوت کا مقام بہت ہی بلند ہے۔ مگر تصور کے پاؤں سے چلنا آسان نہیں اور مشکل بھی نہیں۔

تن آسان انسانوں کے لئے یہ ایک ناممکن سی بات ہے۔ مگر قوی ارادہ والے انسان یقیناً ایسا کر سکتے ہیں اور کر رہے ہیں۔ میرا نے بھی مدت دراز کی یکسوئی کے بعد اپنے تصوراتی قدموں سے چلنا سیکھ لیا ہے۔ ابھی راستہ میں ہی ایک جھوٹے کے ساتھ بیٹھا ہو جاتا ہوں اور کبھی کبھی منزل مقصود پر پہنچ بھی جاتا ہوں۔

مثلاً آپ نے ارادہ کیا کہ کسی بڑی کھڑے جانا چاہیے۔ اور آپ تصوراتی قدموں سے چل کر وہاں پہنچ گئے تو آپ حقیقت میں صحیح نظارہ دیکھیں گے۔ اور صحیح باتیں سُن سکیں گے۔ صاحب خانہ جو کچھ کر رہے ہیں یا جو کچھ بول رہے ہیں آپ وہی کچھ دیکھ بھی سکیں گے اور سُن بھی سکیں گے۔ صاحبان کمال اور دلی اللہ لوگ تصور کے ذریعہ سے مدینہ منورہ اور مکہ شریف پہنچ سکتے ہیں۔ حالانکہ ان کا مادی جسم ان کے گھر میں موجود ہوتا ہے مگر وہ مثالی جسم کے ذریعہ یقیناً پہنچ سکتے ہیں۔ اتنی دُور جانے کیلئے بڑی ریاضت اور انتہائی یکسوئی کی ضرورت ہے۔

اور یکسوئی اگر حاصل نہ ہو تو کچھ بھی نہیں مل سکتا۔ روحانی ارتقا راگر حاصل ہوتا ہے تو مشاعرہ انتہائی یکسوئی سے۔ یکسوئی کیا ہے؟ اپنے آپ میں استعداگم ہو جانا کہ دنیا و مافیہا کی خبر نہ رہے اور ترس کی باتیں بھی انسان نہ سُن سکے۔ گویا تمام حواس ظاہری سمٹ گئے اند ہو جائیں۔ یہ مقام اکثر لوگوں کو نصیب ہوتا ہے۔ جب آپ کسی اہم مسئلے پر سوچ رہے ہوں تو بعض اوقات آپ یکسوئی کی اسی منزل میں پہنچ جاتے ہیں اور پاس بیٹھ جاتے انسانوں کی باتیں بھی نہیں سُن سکتے۔ مگر یہ حالت آپ پر غیر اختیاری طور پر کبھی کبھی طاری ہوتی ہے۔ مزاج ہے کہ آپ جب بھی چاہیں اتنے ہی گہرے استغراق میں ڈوب جائیں۔ اس مقصد کی پہلی شرط ہے جس دم۔ اور جسکی تفصیل میں اپنے پہلے بیان میں لکھ چکا ہوں۔ جب آپ ۵ منٹ تک جس دم کرتے ہو تو قادر ہو سکیں گے کہ آپ اپنے مثالی جسم کے قدموں سے چلنا بھی



سیکھ جائیں گے۔

رات کی تاریکی میں - مطلق تنہائی میں - شور و شغب سے دور آرام سے سو رہا ہوں۔  
پریٹ جالیں اور لیٹے لیٹے آنکھیں بند کر کے جس دم کی مشق شروع کریں۔  
گہرے سانس لیکر ایک دوبار جس دم کریں اور پھر اپنے جسم کا تصور کریں۔  
سے پاؤں تک - بس زمین اس بات کی طرف مائل ہو کر آپ باطنی بنات سے  
اپنے جسم کو دیکھ رہے ہیں - اس سے آگے میں اپنی مشق کی تفصیل بیان کر رہا  
ہوں جو آپ کے لئے ایک سبق کا نام دی گئی۔

اکتوبر کا مہینہ - ایک ٹھنڈی رات اور میں اپنے گھر کے کھٹے صحن میں چارپا  
پریٹ کر سونے کی تیاری میں تھا۔ بال بچوں کی چارپائیاں قریب قریب  
مجھے خیال آیا کہ کیوں نہ مراقبہ سیر کی مشق شروع کر دوں - بچوں کے سو جانے  
کے بعد گھر بھر میں مطلقاً خاموشی چھائی تھی میں نے آنکھیں بند کر دیں۔  
ایک لمبا سانس کھینچ کر جس دم کر دیا - ۵ منٹ تک سانس روکنے کے بعد  
بھراہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیا۔۔۔ پاؤں پھیل کر سوبیا تھا تصور کیا  
میں دو لوں پاؤں سرد ہو چکے ہیں بالکل سرد - ان میں سے باقی نہیں رہا۔  
ان میں اتنی قوت بھی نہیں رہی کہ حرکت میں آجائیں - ان میں سولی پھیر دینا  
تو درد تک نہ ہو - تصور کی گہرائی میں ڈوب چکا تھا لہذا پاؤں پیچ سُن ہو رہے  
تھے - تصور ہی میں دہرایا کہ یہ سننا ہٹ اب بدن کے اوپر چڑھ رہا ہے  
گھٹنوں تک بدن سُن ہے - (اب ران اور کو لہوں تک سننا ہٹ رہا ہے)  
بھکی ہے - سننا ہٹ پیٹ میں محسوس ہو رہی ہے 'جیسے' کہ

گئی ہے۔۔۔ ماتھے بھی سُن ہو چکے ہیں - میرا پورا جسم سوچکا ہے مگر میرا  
ذہن جاگ رہا ہے - میں اپنے جسم کو حرکت تک نہیں دے سکتا - اور یہ تصور  
اتنی یختگی اختیار کر گیا کہ پیچ میرا پورا جسم خیالاتی فاع میں مبتلا ہو گیا تھا -  
اب مشق شروع کر لی - میرا جسم مجھے نظر آ رہا ہے پورا جسم - یہ میرا سر ہے -  
اس کے نیچے سینہ پیٹ ران پنڈل - پورا شاد گیدانی - ہر ہوشیار گیدانی -  
اس شاد گیدانی اور اُس شاد گیدانی میں موبل برسرِ ق نہیں - یعنی میں اپنے  
جسم سے بالکل الگ ہو کر چارپائی پر کھڑا ہو گیا۔

چارپائی سے اتروں؟ ہاں ضرور -

جوتے کی کھنک محسوس ہو رہی تھی - چارپائی سے اٹھنے کے بعد چارپائی  
کی چوڑوں میں جو چیچراہٹ کی آواز بھی آرہی تھی کہ اچانک پڑوسی کا کتا زور  
سے بھونکا - میں تصوراتی نیند سے اچانک چونک اٹھا - ذہن ایکسا گہری  
مشق میں ڈوب چکا تھا - کہتے تھے بھونکنا اسے جھجھوڑ کر بیدار کر دیا  
مگر ابھی جسم تصوراتی فاع میں مبتلا تھا اس لئے اسے جگانا بھی ضروری تھا  
اپنے آپ سے خطاب کیا کہ میرے سینے میں زندگی دوڑ رہی ہے - انخفوں میں  
حرکت آچکی ہے اور زندگی کی یہ رمن نچل بدن کی طرف سمت سے دوڑ رہی  
ہے - ران پنڈلیوں اور پاؤں میں خون کی حرکت تیز ہو گئی ہے - لیجئے میرے  
سارے بدن میں پھر دوبار زندگی سما کرنے لگ گئی - میں تصوراتی فاع سے باہر  
نکل آیا - میں نے کروٹ بدلی اور کلمہ شریف پڑھ کر سو گیا۔

روزِ دسویں رات - انتہائی سکون کے عالم میں بستر پر لیٹ گیا۔



"کون سے بھائی"

میرے تصوراتی جسم نے اس سوال کا کوئی جواب نہ دیا۔ میں انیس صاحب کے دروازے پر کھڑا تھا مگر حقیقت میں اپنے بستر پر اقبال کی حالت میں تھا اور اپنے بستر پر بیٹھ رہا تھا۔ میں نے انیس صاحب کو دیکھا اور ان کی آواز کو واضح طور پر سُن بھی نہ سکا تھا۔ میں نے انیس صاحب کے کھٹکھٹانے کی آواز سُنی۔ وہ دروازے پر آئے تو ان کے قدموں کی چاپ بھی سُنی۔ انہوں نے دروازہ کھولا۔ میں ان کو واضح طور پر دیکھ رہا تھا اور وہ دروازے سے سر باہر نکالے اور اُدھر اُدھر تجسس بھری نگاہ سے دیکھ رہے تھے کہ کس نے کھنڈی کھٹکھٹائی ہے؟ مگر میرا تصوراتی بدن اُن کو نظر نہ آسکتا تھا۔ اس لئے وہ بیشتر کے عالم میں اور اُدھر اُدھر دیکھ رہے تھے۔ اور جب کسی شخص کو نہ دیکھ سکے اور بات ان کی سمجھ میں نہ آسکی تو زور سے انہوں نے دروازہ کو بند کر دیا اور ادنیٰ آواز سے بڑھا۔ لا حول و لا قوت الا باللہ۔

ان کے دروازہ بند کرنے اور داخل بڑھنے سے میرے تصوراتی بدن نے ایک جھنجھٹا ہٹ محسوس کی اور میں کاہلوس کے مریض کی طرح بدلا کر اپنے جسم مادی میں پھیرا لپس آگیا۔ یکدم آنکھ کھلنے کے باعث اٹھنے کی کوشش کی مگر چونکہ جسم پر عارضی ناجی اثرات قائم کر کے مراتب کیا تھا۔ اس لئے اُٹھ نہ سکا زمین نے فوراً مشورہ دیا کہ ناجی اثرات دور کرنے کیلئے جسم کو ہدایت دی جائے سالیقہ طریقت کے مطابق میں نے ہدایت دیکر اپنے خوابیدہ اعضاء کو پھر

جس دم کرنے کے بعد تصور یہ کیا کہ میں چار پائی سے اٹھ کر بیٹھ گیا ہوں۔ پاؤں لٹکائے بیٹھا ہوں اور جوتا پہن رہا ہوں۔ جوتے مجھے چار پائی سے نیچے پڑے ہوئے صاف نظر آ رہے تھے۔ میں نے دونوں پاؤں میں جوتے پہن لئے۔

بیچو! تصور کے عالم میں میں چار پائی سے اٹھ کھڑا ہوا ہوں، مگر میں تصوراتی آنکھوں سے چاروں طرف نہ دیکھا۔ سب اُڑاؤ نہ گہری نیند میں رہے تھے۔ میں تصوراتی قدموں سے آہستہ آہستہ چلتا ہوا صحن کی لمبائی کو عبور کر کے گھر کے دروازے پر پہنچا۔ تصوراتی ماتھے نے دروازہ کی کھنڈی کھنڈی دروازہ کھلا میں آہستہ آہستہ قدم بڑھاتا ہوا اگلی میں داخل ہو گیا۔ تصوراتی ماتھے نے کھلے دروازے کے پٹ پھر بند کر دیئے۔ کھلی مشرق کی طرف کھٹکھٹانے سے میں نے تصوراتی آنکھوں سے فضا کو دیکھا۔ چاند آسمان پر چمک رہا تھا اور اگلی میں چاندنی چٹکی ہوئی تھی۔ دیوار کا سایہ واضح طور پر نظر آ رہا تھا اور میں نے چلنا شروع کیا۔ تصوراتی قدم آہستہ آہستہ بڑھ رہے تھے۔ اور میں امام بارگاہ کی حد عبور کر کے حضرت شیرازی صاحب کے مکان کے دروازے پر پہنچ گیا۔ دروازہ بند تھا۔ میرا تصوراتی ماتھے بھائی انیس شیرازی کے دروازے کی کھنڈی کی طرف بڑھا۔ اور کھنڈی کو میں نے زور سے کھٹکھٹانا شروع کر دیا۔ آواز صاف طور پر میرے کانوں میں آرہی تھی اور میرا تصوراتی ماتھے متواتر کھنڈی کو کھٹکھٹاتا رہا تھا۔ کہ اتنے میں اندر سے انیس شیرازی صاحب نے آواز دی۔



پیدا کر دیا۔ یہ ایک عظیم تمسیر تھا جس کے مکمل ہونے پر مجھے روحانی مسرت  
تھی۔ مگر مجھے جہاں انیس سے رات دالے واقعہ کو دریافت کرنے کی ہمت  
تھی۔ پوچھوں تو کس طرح بوجھوں؟ میں اپنے تصوراتی سفر کی بات کسی  
کسی کو بتانا نہیں چاہتا تھا۔ اس لئے اسی تاک میں رہا کہ ایس صاحب خود  
بتائیں مگر انہیں کہ انہوں نے بھی شاید اپنی نفسیاتی کمزوری سمجھتے ہوئے  
واقعہ کا کبھی ذکر نہ فرمایا۔

بہر حال منتقدین نے مراقبہ سمیر و سفر کے بارے میں وضاحت نہ لکھا  
ہے اور فرمایا ہے کہ جو شخص اپنے تصوراتی قدموں سے سفر کر سکے اور جس  
مقام پر پہنچے وہاں کا منظر بالکل اسی طرح سامنے ہوگا جس طرح ظاہری  
آنکھوں سے دیکھا جاتا ہے مگر واقعہ میں انتہائی توجہ کی ضرورت ہے کہ ایک  
محکمہ بھی انسانی تخیل یہ محسوس نہ کر سکے کہ وہ حقیقتاً بستر پر لیٹا ہے  
جب بھی مراقبہ کے دوران توجہ ہٹ جائے اور ذہن میں اپنے بستر پر  
ہونے کا احساس پیدا ہو فوراً ہی مراقبہ ختم کر دینا چاہیئے۔ اور اس سے  
اگلے دن ذہن کو استوار کر کے پھر کوشش کرنی چاہیئے۔ ارتکاز توجہ کا یہ مقام  
متوازن مراقبوں اور مہینہ دو مہینہ کی کوشش کے بعد ہی ملتا ہے۔ ذہن میں  
انتشار ہو اور خیال جم نہ سکے تو پہلے ارتکاز توجہ کی کوئی اعلیٰ مشق کر لینا  
ضروری ہے۔ ان مشقوں میں سے شمع بینی، طہنت بینی وغیرہ کی مشقیں  
نہایت عمدہ ہیں۔ اور ان میں سے کسی ایک مشق کا ماحول منتشر خیالات کو  
سمیٹ کر ایک نکتہ پر مرکوز کر سکتا ہے۔ مگر سب سے اعلیٰ مشق اسم

جلالہ اللہ کی مشق ہے۔ لفظ اللہ کسی کتاب سے خوشخط سنہری سیاہی  
سے لکھا کر اپنے سامنے رکھ دیں۔ اور انتہائی یکسوئی سے اس کاغذ پر نظریں جما  
دیں۔ آنکھ جھپکنا اس عمل میں مفرب ہے۔ اس لئے مسلسل ٹکٹکی باندھ کر  
دیکھیں۔ جب آنکھیں ٹٹک جائیں تو عمل بند کر دیں۔ اس دوران اگر احم جلالہ  
کساور بھی کریں تو سونے پر سہاگے کا کام دے گا۔ چند یوم کی مشق سے آپ  
ٹکٹکی باندھ کر بغیر آنکھ جھپکنے آسانی سے ۲۰ منٹ تک دیکھ سکیں گے۔  
اس کے بعد اپنے دل کو سامنے رکھیں اور تصوراتی آنکھوں سے دل پر  
اسم جلالہ کو نقش کریں۔ جب آپ اپنے دل پر اسم جلالہ اللہ کو بیس منٹ  
تک دیکھ سکیں گے تو آپ کو کسی مزید مشق کی ضرورت نہ رہے گی۔ اور  
آپ فی الواقعہ ایک "سیف برآں" بن چکے ہوں گے۔ آپ میں مقناطیسی  
قوت بھر جائے گی۔ لوگ خواہ مخواہ آپ کی طرف کھ آئیں گے۔ آپ کا دل  
گناہوں کی طرف راغب نہ ہوگا۔ اللہ کا خوف آپ کے دل پر چھا جائے گا  
اور آپ فی الواقعہ اللہ دالے بن جائیں گے۔ !!



## ازنگار لوحہ

اپنے من میں ڈوب کر پابجا سرانجام زندگی

عمل تنویم میں کسی اٹکل پیچہ تکنیک اور متواتر سونے اور سو جانے کی پالیسی  
دے کر کسی کو سلا دینا اور بات ہے اور کسی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر  
۲ منٹ کے اندر جبراً سلا دینا یہ اور بات ہے۔ یہی واقعہ میرے ساتھ  
۱۹۶۲ء میں پیش آیا تھا۔ اور ایک ماہر عمل تنویم نے مجھ پر جبراً تنویمی  
عمل کر کے حیرت و مائی گمانی ٹوٹ لی تھی۔

۱۹۶۲ء میں جبکہ میری مشہور کتاب "تربیب البدن" شائع ہوئی اور  
علم جفر کے ایک عظیم قاعدہ مستعمل کی وضاحت پہلی بار لوگوں کی نظر سے گزری  
تو ہر چار جانب سے مجھے تحسین و آفریں کے خطوط آئے لگ بھگ۔ اور  
پاکستان کے کونے کونے سے ایک ہی قسم کی آواز اٹھی کہ "اس قاعدہ کو اس  
تدریساں کر دیا جائے کہ ہر کہ و مر علم مستعمل کو آسانی سے سمجھ سکے" میں  
نے ان درستوں کی خوشنودی کی خاطر پورے ایک سال کی دماغی کاوشوں اور  
عمیق نظری کے بعد ۲۸ نقشے تیار کیے اور ان نقشوں کی موجودگی میں مستعمل جفر  
بچوں کا کھیل بن کے رہ گیا۔ ادھر اساس و نظیرہ کو دیکھا ادھر حرف مستعمل لیا  
میں مقصد اس عظیم علمی کاوش کو کتابی صورت میں پیش کرنا تھا۔ اسی اثنا

میں ایک خود غرض، حریص اور بد بخت بٹھا بیٹھ ہاں آیا جس نے اپنے آپ  
کو مردان کا ایک مستبد، خاندان کا فرد بیان کیا۔ معمول تعارف کے بعد اس نے  
مجھ پر نظریں گھاڑ دیں اور میں آرام کر سہی پر نیند میں چلا گیا۔ اسی نیند میں  
اُس نے مجھے کہا کہ علم جفر کا جو اصل سریا یہ تمہارے پاس ہے وہ میرے حوالے  
کر دو۔ میں غنودگی کے عالم میں اس کے اس سبشن کو سن رہا تھا اور اب تک  
اس نافرمان کے یہ الفاظ میرے کانوں میں گونج رہے ہیں۔

میں جیسا نیند سے بیدار ہوا تو اٹھ کر گھر چلا گیا۔ اور خدا جانے اس  
کے الفاظ نے مجھ پر کیا جادو کر دیا تھا کہ میں نے بے ساختہ اٹھائیس نقشوں  
کا مسودہ اٹھایا اور باہر آکر اس کے حوالے کر دیا۔

دو پہر کا عالم تھا اسے کھانا پیش کیا اور آرام کرنے کیلئے میں بھی گھر آ گیا  
۳۔ ۴ بجے دو پہر جب میں باہر گیا تو وہ میسرے تمام علی کمائی لوٹ کر جا چکا  
تھا۔ اور اس کے بعد مجھے آج تک نہیں ملا۔ اور نہ ہی میرے ذہن نے  
دوبارہ ان نقشوں کو مرتب کرنے کی زحمت گوارا کی۔

دیکھنے کی بات یہ ہے کہ اس نے مجھے کوئی نشہ اور گولی نہیں دی تھی۔  
میں میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ایک منٹ کیلئے مجھے گھور کر دیکھا تھا  
اور میں بے ساختہ کہسری نیند میں چلا گیا۔

یہ ازنگار لوحہ کا مجرہ تھا اور اس کی مقناطیسی قوت کا کمال تھا۔ اس نے  
موجودہ قواعد میں پہنچا ٹرم کی کوئی تکنیک نہیں برتی تھی۔ کوئی مداریہ حرکات  
نہیں کی تھیں۔ نیند۔ نیند۔ نیند کی بیہودہ رٹ نہیں لگائی تھی۔ بلکہ



انتہائی متانت سے مجھے ایک بات میں الجھا کر میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ایک بار دیکھا ضرور تھا۔ یہ ارتکازِ توجہ کی انتہائی صورت تھی۔ اور میں نے ارتکازِ توجہ کے بہت سے مدارج کو عبور کیا ہے۔ اس لئے اپنے تجربہ بات کی روشنی میں اس رنج کے قواعد لکھ رہا ہوں۔ تاکہ ہر ضرورت مند اپنی آنکھوں میں ایسی ہی برقی قوت پیدا کر سکے۔

سچی اور محنت مشروط ہے۔ تن آسان لوگوں کو دعوت مل رہی ہے غلط بات ہے۔ کام ہمیشہ کرنے سے سرانجام ہوتے ہیں باتوں سے نہیں اور کام دہریہ سرانجام ہوتے ہیں جسے انتہائی دیلپسی سے کیا جاسکے۔

عملِ اتمام سے بہتر یہ ہے کہ عمل شروع ہی نہ کیا جاسکے۔ اپنی علمی کمائی کھو کر مجھے عملِ تنویم حاصل کرنے کی تمنا ہوئی اور اس کے بعد آج تک میں جیسوں انسانوں پر اسی طرح کا عملِ تنویم کر چکا ہوں۔

انسانی ذہن ہزاروں خیالوں کی دلدل میں پھنسا ہوا ہے۔ تلازمِ خیالی کا یہ عالم ہے کہ اللہ کی نماز میں بھی جیسوں خیال ابھر رہے ہیں۔ اگر آپ اپنے ذہن کی پرگرد جھاڑ دیں اور متفرق الخیالی ہونے کی بجائے ایک نکتہ پر اپنے خیال کو مرکوز کر دیں۔ تو آپ یقیناً مافوقِ ہستی بن جائیں گے۔ جب آپ کی توجہ تقسیم نہ ہو سکے۔ جب آپ کا خیال ایک نکتہ پر جم جائے تو آپ میں ہلاکی مقناطیست آجائے۔

توجہ کو یکسو کیسے اور ایک نکتہ پر لاسے کیسے یہ سب سب سے پہلے آپ کو سانس کی مشق کرنا لازم ہے۔ سانس کی مشقیں مختلف ہیں مگر ان سب

سے بہتر یہ ہے جس دم۔ آپ کوئی فرصت کا وقت تلاش کر کے شمال کی طرف منہ کر کے اس حالت میں بیٹھ جائیں کہ آپ کے بدن کو کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ سیدہ تان لیں۔ منہ بند کر دیں۔ آنکھیں بند کر کے ایک لمبا مگر آہستہ آہستہ سانس لیں۔ منہ کے ذریعہ نہیں بلکہ ناک کے ذریعہ۔ اور جب آپ کے پیچھے ہوا سے بھر جائیں تو سانس کو روک دیں۔ اس حد تک روکیں جتنا آپ آسانی سے روک سکتے ہیں۔ اور اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس نکھٹنے سے باہر نکال دیں ایک دوا کی طرح سکون لے لیں اور پھر اسی طرح جس دم کریں۔

یہ مشق ابتداء میں دس منٹ سے شروع کریں اور زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ تک یہ مشق کیا کریں۔ اور کوشش یہ کریں کہ آپ زیادہ دیر تک سانس کو روک سکیں۔ زیادہ دیر تک مشق کرنے پر آپ کو جس دم میں وہ مزہ آئے گا کہ بائو شاید آپ کا دل چاہے گا کہ سانس آئے ہی نہیں۔

جس دم کے بعد سے فوائد ہیں۔ دماغ روشن ہو جاتا ہے۔ بصارت تیز ہو جاتی ہے۔ اعصاب میں قوت آ جاتی ہے۔ حافظہ بڑھ جاتا ہے۔ دائمی نزلہ زکام رک جاتا ہے۔ پیچھے پڑنے کے اکثر امراض کا یہ ایک اعلیٰ ترین دوا جانی علاج ہے۔ قبض کھل جاتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اور انسانی ذہن ایک نکتہ پر مرکوز ہونے کیلئے مستعد ہو جاتا ہے۔

صوفیاء کرام جس دم میں اکثر نفی و اثبات کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ایسے بالکل بندگ بھی گزرتے ہیں جو جس دم کی حالت میں دو سو بار لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کا ورد کیا کرتے تھے۔ ۲ ماہ کی مسلسل کوشش اور مشق کے بعد میں ۱۳



منٹ تک جس دم کرنے لگ گیا تھا۔ مشق چھوڑنے کے بعد گو وہ بات نہیں کہی  
مگر اب بھی ۵ منٹ تک سانس روکنا بالکل معمولی سی بات ہے۔ سانس کی اس  
مشق کے بعد توجہ کو ایک نکتہ پر سمیٹنے کیلئے یوگیوں اور یونیائے کرام نے بہت سی  
سی دیافیتیں ایجاد کیں۔ ان سب کا مقصد ہر ایک ہی ہے کہ تلامذہ خیال  
کا سلسلہ ٹوٹ جائے اور انسانی ذہن ایک نکتہ پر جم جائے۔

جب انسان وں پوائنٹ پر ہو جائے تو اس کی قوت بصارت اور تخیل کو انسان  
تو انسان حیوان بھی برواشت نہ کر سکیں۔

ذہن کو نماز میں غرق کر دیا جائے تو نماز نماز ہو جائے اور عبادت عبادت  
کہلائے۔ یکسوئی کے بغیر بھی کوئی نماز ہے کہ ذہن ہزاروں خیالوں میں الجھا ہوا  
ہے اور زبان طوطے کی طرح نماز نہ رہی ہے۔

میں نے اس مشق کے بعد اکثر نمازیں اس طرح پڑھی ہیں کہ پوری نماز  
بند آنکھوں کے سامنے لکھی ہوئی نظر آتی ہے۔ اور میں انتہائی فلوں سے اسے  
پڑھتا جاتا ہوں۔ بس یہ ہے کہ انسان کے ایک نکتہ پر مرکوز ہونے کا اثر۔

اوتکار توجہ کی بہت سی مشقیں ہیں۔ مگر سب سے اہم اور نہایت مفید  
مشق ہے شمع بینی اشتریت کے نقطہ نگاہ سے میں نہیں کہہ سکتا کہ علماء  
کرام شمع بینی کو کفر کہیں گے یا شرک!۔ مگر ذہن کو وں پوائنٹ کرنے کے لئے  
اس سے بہتر مشق اور نہ کوئی ہے اور نہ ہی ہوگی۔

فرصت کا وقت تلاش کر کے کسی ایسے کمرے میں چلے جائیے جہاں کسی  
شکم کا نور نہ ہو۔ کسی کے آنے کا کھٹکانہ ہو۔ کمرہ بند کر دیں۔ وقت رات کا ہو

ہو تو بہتر ہے۔ سردی ہو تو لحاف اوڑھ لیں۔ گرمی ہو تو پس پینٹ پہنیں۔  
پکھا لگا دیں مگر پکھا اتنا تیز بھی نہ ہو کہ شمع بجھ جائے۔ کسی قسم کا اندیشہ  
نہ ہو۔ کوئی فکر نہ ہو۔ کہیں باہر جانے کی بھلت نہ ہو۔ کسی مہربان کا انتظار نہ ہو۔  
غرضیکہ سب اندیشے دور کر کے کمرے میں تسلی سے بیٹھ جائیے۔ جس پوزیشن  
میں آسانی محسوس ہو اسی پوزیشن میں بیٹھ جائیے۔

ایک شمع یا موم بتی جلا لیں (موم بتی سب سے بہتر ہے) اپنی آنکھوں کے  
براہ راست چائی پر رکھ دیں۔ اور اس مقام کا اندازہ پہلے سے کر لیا گیا ہو۔ شمع  
آپ سے زیادہ سے زیادہ چار فٹ دور ہو۔ آپ ذہن سے سب خیالات کو یکدم  
کا فور کر دیں۔ بالکل خالی الذہن ہو جائیں۔ ہر قسم کے تفکرات سے دور اور خیالات  
سے دور۔

ایک دو بار جس دم کر کے موم بتی کی لورج پر آنکھیں گاڑ دیں۔ آنکھیں ٹھنکتی  
ہیں تو تھکنے دیں۔ ناک سے پانی بہتا ہے تو بہنے دیں۔ آنکھوں میں جھپکے ہوتی  
ہے تو ہونے دیں مگر تو سے آنکھیں ہرگز نہ ہٹیں۔ آنکھیں ہرگز نہ جھپکیں۔  
بس موم بتی کی لو پر آنکھیں جمی رہیں۔ آپ کا خیال موم بتی کی طرف ہو۔ آپ کو  
اس شمع کے سوا اور کسی بات کا دھم و خیال تک نہ ہو۔ جس قدر آسانی سے  
مشق جاری رکھ سکیں جاری رکھ کر یکدم آنکھیں بند کر دیں۔ ۵ منٹ آنکھیں  
بند کر کے کمول دیں۔ موم بتی کو بجھا کر باہر جائیں۔ سرد پانی سے آنکھوں کو  
جھینٹے ماریں اور عام روشنی سے بستر پر لیٹ جائیں۔ اور سو جائیں۔ یہ مشق  
اس وقت کریں جبکہ آپ رات کے تمام کاموں سے فارغ ہو چکے ہوں۔



ہوں۔ اور اس مشق کے بعد آپ کو فوراً ہی سو جانا ہو۔

چند یوم کی مشق کے بعد آپ کو موم جی کی کوسے عجت ہو جائے گی۔ تلازم خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے گا۔ اور کافی دیر تک موم جی کی کوسے آنکھیں لڑائے کے باوجود آپ کے سر میں درد نہ ہو گا۔ آنکھوں میں چھمن نہ ہو گی۔ ناک سے پانی نہ بہے گا۔ آپ کو موم جی کی کوسے غریب و غریب مشاہدات ہوں گے۔ کبھی جانور نظر آئیں گے۔ خاص کر ایک شیر چند دنوں کے بعد نظر آیا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ موم جی کے جلتے ہوئے دھاگے میں مجھے ایک خوبصورت عورت نظر آیا کرتی ہے۔ اور ایک لائق عورت۔ غرضیکہ اسی قسم کے مناظر اس کوسے میں دکھائی دیتے ہیں۔ اس قسم کے نظاروں میں میسر اپنے تصور کا کوئی دخل نہ تھا بلکہ جو کچھ بھی نظر آیا یا تو قدرتی طور پر نظر آیا یا میرے لاشعور کی تر میں چھپی ہوئی کسی بات کا عکس تھا۔

شعب بیٹی کی مشق کم از کم دو ماہ تک جاری رکھنا ضروری ہے۔ اس مشق کے مکمل ہونے کی دلیل یہ ہے کہ آپ تمام منٹ تک شعب کی کوسے آنکھیں لڑائے آسانی سے دیکھ سکیں۔ اس مشق کی تکمیل کا واضح ثبوت یہ بھی ہے کہ اگر آپ کسی سوئے ہوئے کوسے یا بلی کو غور سے دیکھیں تو وہ ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھے بلکہ بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں گاڑ دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے۔

اس مشق کے بعد میں نے مختلف تجربات کئے جن کے نتائج ہمیشہ

قدیمت ہیں۔

۱۔ ایک چپوٹی پر ٹکشی باندھ کے دیکھا اور خیال یہ کیا کہ یہ نہیں مر جائے گی۔ ایک آنکھ لٹھر میں ہی چپوٹی سکوٹ گئی۔ اور بہت دیر تک بے حس و حرکت پڑی رہی۔ اس کے بعد کاپتہ نہیں لڑا وہ ہی یا مر گئی۔ بہر حال مفلوج ہو کر رہ گئی۔

۲۔ ایک کوسے کے گرد گول دائرہ ڈال دیا اور ایک سوئی سے کہہ دیا کہ یہ کیڑا اس دائرے سے باہر جاسکتا ہی نہیں۔ چار پانچ منٹ تک کیڑا اس دائرے کے اندر دوڑتا رہا مگر باہر نہ نکلا۔

۳۔ تین نے ایک بکری پر نظریں گاڑ دیں۔ کھلی میں مڑتی ہوئی بکری یکدم اسٹے قدموں واپس لوٹی اور میری طرف چل دی۔

۴۔ ایک سوئے ہوئے کوسے پر ٹکشی باندھ کر دیکھا تو یکدم ہلکا پڑا اور بھونکتا ہوا بھاگ کھڑا ہوا۔ اٹھ جائے اس پر کیا گذر گئی۔

۵۔ بیسیوں آدمیوں کی گردن کے مہروں پر ٹکشی باندھ کر دیکھا تو وہ بے ساختہ مجھے مڑا کر دیکھنے پر مجبور ہو گئے۔

۶۔ چند آدمیوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دل میں ارادہ کیا کہ یہ شخص فوراً ہی نیند میں چلا جائے گا۔ اور ۲ منٹ کے اندر ہی اندر اس پر بے ساختہ نیند کے آثار طاری ہو گئے اور وہ سو گیا۔

عمل تنویم سے کن کن امراض اور نفسیاتی عوارضات کا علاج ہو سکتا ہے اور کس طرح؟ اس کمال بیان کیلئے آپ میری لکھی ہوئی کتاب ”ہینائزہ“ کا مکمل نصاب“ ملک سراج الدین اینڈ سنز تاجران



تجسیری بازدار لاہور سے طلب فرمائیں۔

مجھے ابھی ارتکازِ توجہ کے اس موضوع پر فقط اتنا ہی بتانا ہے کہ توجہ ایک نکتہ پر مرکوز ہونا تعجب خیز نتائج لاتا ہے۔ شمع بینی کی دو قسمیں ہیں ایک ظاہری اور دوسری باطنی۔

ظاہری شمع بینی کا ذکر تو ہو چکا۔ باطنی شمع بینی یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے صورت کے عالم میں اپنے دل پر شمع جلا لیں۔ ہو بہو شمع۔ اسی طرح تو۔ اسی طرح روشنی جھللا ہٹ۔ کوشش اور توازن مشق سے اس تصور میں اتنی بختگی پیدا کریں کہ اگر آپ متواتر آٹھ گھنٹہ تک یہ تصور کریں تو تصور میں شکستگی نہ ہو اور تصور بالکل برقرار رہے۔ جب یہ عالم ہو جائے تو سمجھ لیجئے آپ کی باطنی آنکھ بیدار ہو چکی ہے۔ اس باطنی آنکھ سے آپ دور بیٹھے ہوئے رشتہ داروں کو اصل حالت میں دیکھ سکتے ہیں۔

لوگوں کے ضمیروں سے واقف ہو سکتے ہیں۔

آنے والے واقعات کا قبل از وقت پتہ چل سکتا ہے۔

ہر سوال کا صحیح جواب آپ آنکھیں بند کر کے دے سکتے ہیں۔ گویا

پ پر القائے غیبی ہو گا۔ اور جو بالکل درست ہو گا۔ میں مدیم الفرست

ہونے کے باعث اس باطنی مشق کو پایہ تکمیل تک اگرچہ نہیں پہنچا مگر اوصوری سی

مشق میں بھی تعجب خیز باتوں کا انکشاف ہوتا ہے اور جہاں تک میری تسبیح

متعلق ہے برا انکشافات سو فیصدی درست ہوتے ہیں۔ گو انکشاف حاصل ہو جاتا ہے اور

رآپ اس تصور کے ساتھ ساتھ اسم جلالہ اللہ کا ورد بھی کریں تو شمع کا یہ نور سارے جسم میں

## عمل تسخیر روح خود

یہ عمل دنیا میں پہلی بار بہرہ رت طباً منظرِ عالم پر لایا جا رہا ہے

محکم بھائی لیاقت صاحب نے از راہ عنایت ایک فارسی قلبی کتاب مجھے بھیجی۔ یہ کتاب جعفری عملیات کا ایک صحیفہ ہے اور اس میں شک نہیں کہ اس کتاب کا ہر عمل ایک ٹھوس حیثیت رکھتا ہے مگر وقت کی قلت اور مصروفیت وجہ سے میں اس کتاب سے کما حقہ فائدہ نہ اٹھا سکا۔ البتہ اس قلیل فرصت میں اس کتاب سے مندرجہ ۲-۳ عمل لکھے اور سچ کہوں تو میں نے کتاب کی روح نکال لی ہے۔ اس کتاب میں جوڑی کا عمل اور آسان ترین عمل ہے "تسخیر روح خود" یعنی اپنی روح کو مسخر کرنا۔

صاحب کتاب کہتا ہے کہ تسخیر روح خود میں انسان کشف کا بادشاہ بن جاتا ہے اور دنیا ایک کھلی ہوئی کتاب کی طرح اس کے سامنے ہوتی ہے ہر آنے والے واقعہ کو وہ الہامی طور پر قبل از وقت سمجھ سکتا ہے۔ ہر شخص کی قلبی کیفیات کا اندازہ بالکل اسی طرح سے کر سکتا ہے جیسے یہ حالات اس کے اپنے آپ پر وارد ہوں۔

ہر شخص کے ذہن میں چھپی ہوئی بات کو سمجھ سکتا ہے۔ رموز رازوں کا انکشاف کر سکتا ہے۔ ہر شخص کے متعلق بتا سکتا ہے کہ یہ کون ہے؟ کہاں



سے آیا ہے۔ کیا کرنا چاہتا ہے؟ اسے کیا تکلیف ہے؟ اس کی ہولناکیوں  
ہوگی؟ گویا انسان صاحب کشف ہو جائے گا۔ اور جیترا گیز واقعات اس  
سے ظہور پذیر ہوں گے۔

طبابت پیشہ لوگوں کے واسطے بھی یہ عمل بے مفید ہے کیونکہ اس کا مطلب  
عامل بننا سکتا ہے کہ آنے والے مریض کو کیا مرض ہے۔ اسے کوئی دوا آرام  
دے سکتی ہے۔

اتنے عظیم عمل کو صاحب کتاب نے جس رمزاور کنایہ سے لکھا ہے کہ عام  
 آدمی کی سمجھ میں بالکل نہیں آسکتا۔ میسر ہی قربانی مقرر تھی ہے کہ میں نے  
اس رموز عمل کو انتہائی آسان طریقہ پر عمل کر کے آپ کے سامنے پیش کرنا  
دیا ہے۔ آپ اس عمل سے فائدہ اٹھائیں اور میرے حق میں دعا کریں کہ ایسے  
عملیات آسانی سے ہر شخص نہیں دے سکتا۔ اسے عمل کرنا اور آسان کر کے  
لکھنا بھی تو بہت بڑی قربانی ہے۔

صاحب کتاب نے اس عمل کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملا  
دیئے ہیں۔ لکھا ہے کہ اس عمل کا عامل ہر چیز کے حقائق کا واقف ہو جائے  
کشفِ قلوب کشفِ قبور اور کشفِ حقائق حاصل ہوتا ہے۔

آئیے اس عمل کی تشریح سنیں۔

صاحب کتاب کہتا ہے کہ اپنے نام کی تکبیر کریں ۹ بطن تک۔ اور اس  
کی مثال تک نہیں دی۔ اسی بات کو سمجھانے کی میں کوشش کر رہا ہوں۔ اگر  
آپ نے بات سمجھ لی تو آپ کیسے یہ عمل انتہائی آسان ہو جائے گا۔ میں

اپنی پوری کوشش سے اس عمل کو آسان کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ خدا کرے  
کہ آپ سمجھ جائیں۔

۹ بطن تک تکبیر کر کے اس کے تمام اعداد جمع کریں اور اس کے مجموعہ اعداد  
سے مثلت تیار کریں۔ مگر مثلت لوح زر پر کرنا ضروری ہے۔ اس نام کے  
حروف ابجدی بنا کر انہیں ملفوظی کریں۔ ان ملفوظی اعداد سے مثلت تیار کیجیے  
اور ان اعداد کے مطابق اسمائے خداوند مزبور جمل سے اسمائے اعظم حاصل کریں۔  
یہ دو قسم کے اعداد اگر آپ نے حاصل کر لئے تو عمل آپ ضرور کر لیں گے  
اب میں اسم پاک "محمد" کی تشریح کرتا ہوں۔ اسی مثال کو سامنے رکھ کر  
آپ اپنے نام کی تکبیر کریں۔ اسم محمد کے حروف الگ الگ لکھیں۔

م ح م د اعداد ۹۲

بطن اول	میم	ح	میم	دال	اعداد ۲۲۳
میم بطن	حرف اول	باقی	حرف اول	حرف اول	حرف اول
۹۲	۲۲۳	۱۹۴	۳۱۱	۲۲۳	۳۱۱
(۳)	۳۱۱	۲۱۱	۳۲۳	۲۲۳	۳۱۱
(۴)	۳۲۳	۱۲۳	۲۲۳	۲۲۳	۳۱۱
(۵)	۳۳۵	۲۲۵	۲۲۵	۲۲۵	۳۳۵
(۶)	۲۲۸	۷۸	۲۲۸	۲۲۸	۳۳۵
(۷)	۱۳۹	۶۹	۱۳۹	۱۳۹	۳۳۵
(۸)	۱۳۰	۷۰	۱۳۰	۱۳۰	۳۳۵
(۹)	۱۳۰	۶۰	۱۳۰	۱۳۰	۳۳۵



۹ بطن کے کل اعداد ۱۹۶۲ ہیں۔ آپ نے ان اعداد سے منقشہ پڑھ کر اپنے نام کے حروف پر غور کریں کہ ان میں زیادہ حروف کس عنصر کے ہیں اسی عنصر کے حروف زیادہ ہوں اسی عنصر کی مثلث پڑھیں۔ مگر سو سے کم کا ایک بار ایک سا پتہ بنوا کر اس پر نقش کنندہ کرنا ہے۔ کنندہ کرانے کی سادہ نیکی ہو۔ جتنی دیکھ کر کسی مناسب نیک وقت میں یہ نقش سونے کے پتھر پر کندہ کرائیں۔ میسری ذاتی رائے یہ ہے کہ اگر سونے کے پتھر پر کندہ نہ سکیں تو سنہری کا ند پر سرخ روشنائی سے نقش لکھنا ہی کافی ہوگا۔ آجکل سونا حاصل کرنا ہر کسی کا کام نہیں ہے۔

۱۰ دوسری قسم کے اعداد اس طرح سے حاصل کریں۔

سادہ عبارت لکھیں	روح	م	د	م	د
ان کو تلفوظ کریں۔	را	وا	حا	میم	دال
	۲۰۱	۱۲	۵۰	۹۰	۸۰
	۲۰	۱۰	۹۰	۸۰	۷۵

میزان ۴۴۶

ان حاصلہ اعداد سے خداوند تعالیٰ کے اسمائے اعظم میں سے جو ایک

اسماء کا انتخاب کریں جن کے اعداد اس کے برابر ہوں۔

اس کے بعد عزیمت اختیار کریں۔

۱۱ بسم اللہ الرحمن الرحیم۔ سحر لے روحی یا سمکس بحق (اسمائے خداوندی)

اجب یا رب ہذا مرادی یا ایہا الروح الروح (نام طالب) یا یا نصیب الروح

الروح (نام طالب) یا نصیب المعنی بحق اسماء اللہ العظام یا اللہ یا اللہ یا اللہ

## تزکیہ عمل

نقش مثلث لکھ کر اس کے گرد اگر اس عزیمت کو کندہ کریں اور کسی وقت دن میں فراغت کی گھڑی یا گر نقش کی لوح کو سامنے رکھ کر ہر منٹ تک اس عزیمت کی تلاوت کریں۔ آنکھیں بند ہوں اور دل میں یہ تصور ہو کہ میری روح مجھ سے ملے گا۔

۱۵ منٹ اسی طرح ورد کرنے کے بعد اسمائے خداوند جو مذکور سے استخراج ہوئے ہیں۔ ان کا بطریق سندسری ورد کریں۔

ایک عرب دایں ران پر ایک فیسربائیں ران پر اور ایک فیسربدل پر لگائیں۔ برو و بھی ۵ منٹ تک کریں۔ ۲۰ دن اسی طرح عمل کریں۔

۱۶ انشاء اللہ چالیس دنوں میں اپنی روح قابو میں آجائے گی اور دست راستہ آپ کے سامنے کھڑی ہوگی۔ پس اس وقت عمل اپنے قابو میں سمجھیں۔

اس عمل کے مابل اور کتاب کے مصنف جناب سید علی صوفی حکیم رضوی صاحب

نے لکھا ہے کہ میں نے اس عمل کو کیا ہے اور بالکل صحیح عمل پایا ہے۔ اس

عمل کے دوران مضطر طہارت بدنی کی ضرورت ہے۔ اور کسی جلالی یا جالی پرہیز

کی ضرورت نہیں ہے۔ نماز پانچوں وقت لازمی ہے۔ کسی حصار باندھنے

کی بھی ضرورت نہیں البتہ وقت مقرر ہو اور جس دن بر عمل مشروں کریں اس

وقت کے کچھ کا وقت نہ ہو۔

صاحب عمل نے یہاں تک لکھا ہے کہ یہ عمل راستہ کو بستر پر بھی کر

سکتے ہیں مگر عمل کے دوران یکسوئی فروری ہے۔ میں نے اس عمل کی لوح



مکمل کر لی ہے مگر اعلیٰ کے حلقہ کے لئے کر لیا ہے مگر سب کا پڑوس ہے۔ اور  
موجودہ دور میں مسجد کے قریب حضور و خشتوں اور یکسوئی کسی صورت میں حاصل نہیں  
ہو سکتی ایکسوئی حاصل کرنے کیلئے آپ کو اپنا گھر مسجد سے ذرا دور بنانا چاہیئے  
کلے کی ریاضت کرنے والے اور موسیقی کی مختلف دھنوں پر اسلام کا راگ الاپنے  
والے اس قدر پیدا ہو چکے ہیں کہ پیاری سب کو نماز کی بجائے صرف دلنشین  
اور مترنم نغموں کیلئے ہی منتخب کر لیا گیا ہے۔

۷ خدا را بچھ مسجدوں سے بچاؤ

اگر مسجد قریب رہتی تو میں یکسوئی کی اس منزل پر ہوتا کہ بھڑکے  
اللہ ہی اللہ کھانظر آتا۔

مگر خدا بھلا کر ہے "نانا دھیم دھیم تانا تانا" کے الایب پر اسلام کو  
پچانے والوں کا۔ جنہوں نے اس طفرانے ہی نہیں دیا۔

۸ بھری بزم میں راز کی بات کہہ دی

بڑا سیلہ ادیب ہوں سنا چاہتا ہوں

## ارتکارِ توحہ

فقیر کا منصب اور ہے، عالم کا منصب اور ہے۔ یہ دونوں قسم کے افراد  
اسلام کیلئے ستونِ سکام دیتے ہیں۔ عالموں اور فقیروں نے تبلیغ اسلام  
میں بڑا نمایاں حصہ لیا ہے۔ مگر ان ہر دو میں سے اعلیٰ منصب فقیر کا ہے  
فقیر بعض اوقات وہ کام بھی کر سکتا ہے جو عالم کی بساط میں نہیں ہوتا۔  
چپکے چپکے اور منہ پر اشاروں اشاروں میں ہی دلوں اور ضمیروں کا رخ موڑ  
دینا بہ مرضِ فقر کا کام ہے۔ اس میں بے چارہ عالم بے بس ہے۔

میرا تعلق ان ہر دو قسم کے افراد سے ہے۔ عالموں کی بھی قدر کرتا ہوں  
اور فقیروں سے بھی محبت۔ اور حق یہ ہے کہ میں چونکہ خود فقیر ہوں فقیری  
کی گود میں پلا ہوں اس لئے بڑے گڑبڑوں میں لعل لچھے بہت ہی زیادہ عزیز ہیں۔  
ایک دن میں پھر پاس ایک عالم تشریف لائے۔ باتوں باتوں میں ان سے  
سے ملیات کا تذکرہ چھڑا۔ اور میں ان سے کسی اچھے سے عمل کی گزارش کر

پہلے تین گھنٹے تک تو انہوں نے عمل کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملائیے۔  
فرمایا کہ اس عمل کا حامل دور بیٹھ ہوئے شخص کو دیکھ سکتا ہے۔ اسے اپنا  
پیغام پہنچا سکتا ہے۔ اور اس کے دل پر یہ پیغام انکار کی صورت میں نازل  
ہوتا ہے۔



جسب میرا اشتیاق بڑا تو اس عمل کے اختفاء کیلئے مجھ سے قرآن پاک پر  
قسم لی۔ اور جب عمل بنایا تو اس کی طوالت سے میرے تو چپکے چھوڑ دے گئے۔  
اتنا لمبا عمل کہ اکیس دن تک بند مکان سے باہر نکلا ہی نہ جاسکے۔ اور صبح  
سے شام تک اسی ہزار کی تعداد میں روزانہ ورد کیا جائے۔ اگر اس دوران میں  
کسی سے بات بھی کی جاتی تھی تو سارے کے سارے عمل کا ستیا ناس ہو جاتا۔  
گویا عمل پوچھ کر اور قسم اٹھا کر میں نے سخت غلطی کی۔ بھائی پڑ پڑے  
تو ایسے عمل ہمارے امکان سے باہر ہیں۔ اگر ہم ۲ دن تک کھلے کھلا کر نہ  
منیں اور دوستوں کی بزم میں نہ بیٹھیں تو پاگل ہو جائیں۔

مزدور لوگوں کو ایسے ملبات سے کیا واسطہ؟ بال نہ پٹے بھوک سے مر رہے  
ہوں اور کمانے والا عمل کی پھانسی پر لٹکا ہوا ہو۔ ایسے عمل فارغ البال انسان  
کے لئے ہیں۔ جن کے پاس کھانے کو بہت کچھ ہو۔ اور اگر مہینہ بھر وہ بالکل ہی  
بیکار رہیں۔ یا کسی عمل سے چسپاں ہو جائیں تو ان کے معاشی حالات میں  
بکران پیدا نہ ہو۔ میں نے خواہ مخواہ عالم صاحب کے سامنے قرآن مجید پر  
قسم لکھ کر دی۔ جس کی بجائے اب تک روحانی کوفت ہے۔ میرا باپ دادا  
معاذوں کا سب کے سب پڑے مرتبے کے فقیر ہو گئے ہیں۔ جو  
دنیاوی کاموں کو بھی سرانجام دیتے تھے اور نماز کے بعد تھوڑا سا رقت  
سہلوک کے راستوں پر گامزن ہو کر مشرق عبادت کے وارث و مالک تھے۔

میں نے ان کے ملفوظات سے اسی قسم کے عمل کی مکمل منتقلی کر رکھی تھی۔  
اور میں نے کمال درجہ فائدہ بھی اٹھایا تھا۔ میں نے دو بیٹے

دوستوں اور عزیزوں کو ان کی اصلی حالت میں کئی بار دیکھا تھا۔ حالانکہ میں  
کبھی چلنے کی قبر میں داخل نہیں ہوا۔ میں ایک ڈاکٹر ہوں اور لوگوں کے اندام  
میں دن رات گھرا رہتا ہوں۔ مجھ جیسے مصروف آدمی کو اتنی فرصت ہی کہاں  
ہے کہ ایک دن کینے بھی لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہو جاؤں۔

اس قسم کا فقیری عمل صرف اتنا ہے کہ پہلے اپنے اندر یکسوئی پیدا کریں  
خواہ شمع بینی سے یا نور بینی سے یا اسم جلالہ اللہ کے نقش سے۔

یہ آپ کی مرضی ہے۔ آپ جس امر میں سہولت محسوس کریں اسی طریق  
سے یکسوئی حاصل کریں۔ اس عمل کا تعلق یکسوئی سے ہے۔ البتہ اگر پاس  
انفاس یا نفی اثبات کی ریاضت کی جائے تو یکسوئی کے ساتھ ساتھ عبادت بھی  
ہوگی۔ اس عمل کا دوسرا مرحلہ ہے بدن کو ڈھیلہ کرنا۔

اس کی ترکیب یہ ہے کہ آرام کر سی پر بیٹھ جائیں۔ پاؤں پھیلا دیں، ہاتھوں  
کو اس انداز میں رکھیں کہ آپ کو کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ بدن پر چست کپڑے  
بعض اوقات یکسوئی حاصل کرنے میں مانع ہوتے ہیں۔ اس لئے ڈھیلے ڈھالے  
کپڑے پہن لیں۔ اگر کسی عضو پر کپڑا بدن کو چھو رہا ہو تو اس چھس کو نکال دیں  
پورے انہماک سے اور پوری تسلی سے کر سی پر بیٹھ جائیں۔ سر کر سی کی پشت  
سے لگا دیں۔ آنکھیں بند کر دیں۔ دماغ سے سب خیالات کو دور کر کے  
یکسوئی حاصل کریں۔ اور بہتر یہ ہے کہ آپ نے جس چیز کا تصور کر کے  
یکسوئی حاصل کی ہو اسی چیز کا تصور دماغ میں لائیں۔ تاکہ خیالات منتشر  
نہ ہو جائیں۔ تمام بدن کو بے جان سمجھ لیں اور لا شعور کو کہیں کہ میرے پاؤں



سُن ہو رہے ہیں بالکل بے جان، قلعی سن۔ میں ان کو حرکت بھی نہیں دے سکتا۔ ان میں اب جان تک نہیں رہی۔

اب میرا سارا بدن سُن ہو رہا ہے، بالکل سُن، اب تک سُن میں، اغصاب میں ہیں۔ منہ میرا شعور کام کر رہا ہے۔ باقی بدن سُن ہو چکا ہے۔

اگر آپ یکسوئی کے عالم میں ہیں تو واقعی آپ کا بدن سن ہو جائے گا۔ اور اگر آپ ارادہ بھی کرینگے تو اپنے پاؤں اور ہاتھوں کو حرکت نہ دے سکیں گے۔ اسی عالم میں جس شخص کو ٹیبڈیٹرن کی سکرین پر دیکھنا مقصود ہو لا شعور کو حکم دیں کہ اس شخص کی تصویر کو اچھا کرے۔ فوٹو ٹی سی ٹنٹ کے بعد آپ کا لا شعور آپ کے حکم کی مطابقت کرے گا۔ اور اس شخص کی تصویر آپ دیکھ سکیں گے اور وہ جس حالت میں ہوگا اور جو بھی کام کر رہا ہوگا آپ بعینہ اسی حالت میں اس کو دیکھ سکیں گے۔ اب جو پیغام اسے پہنچانا مقصود ہو اس کی تصویر سے مخاطب ہو کر اسے کہیں اور پورے اعتماد سے یہ پیغام دہرائیں۔ آپ کے خیال کی ہمیں سینکڑوں بلکہ ہزاروں میل دور پہنچانے ہوئے انسان کے دماغ پر اپنا اثر دکھائیں گی۔ اور آپ کے پورے الفاظ اس کے دماغ سے ٹکرائیں گے۔ وہ شعور کے کانوں سے آپ کی سب باتیں سنے گا۔ اسے محسوس ہوگا کہ فلاں شخص یہ بات کہہ رہا ہے۔

یہ ہے نقبیری عمل جس میں نہ کسی پہلے کی ضرورت نہ کسی قسم کا جلائی اور جمالی پرہیز۔ نہ ہڈنگ گے نہ پیٹنگی اور رنگ بھی گڑھا آئے۔

میں نے اس قسم کے کئی تجربات کئے ہیں اور بالکل درست پائے

ہیں۔ ہم شہروں میں بسنے والے لوگ ہزاروں اخراجات کا بوجھ ہمارے سر پر ہے اور اس گرانی کے زمانہ میں تو بات بھی پیسوں سے ہوتی ہے چنانچہ میں نے معاشی پریشانیوں سے گچھ کر اسی ماہ نومبر ۱۹۷۱ء میں ایک جاگیردار کو اپنا روحانی پیغام ۳ بار پہنچایا۔

چونکہ ان لوگوں کو مجھ سے تعبدیت ہے اور مجھ سے پوچھے بغیر لوگ کھانا بھی نہیں کھاتے۔ اس لئے میرے پیغام پر وہ چونک پڑا۔ اور متواتر ۳ پیغامات ۳ دن تک اسے پیچھے سے یہ نتیجہ نکلا کہ میں نے جو کچھ مانگا تھا وہ مجھے بطور نذرانہ بصدق دل پہنچ دیا گیا۔



## علم الخواب اور ارتکاز توجہ

ہر شخص پر ۳ قسم کی حالت طاری ہوا کرتی ہے یا جاگتا ہے یا کچی نیند میں  
 رہتا ہے یا گہری نیند میں ڈوب جاتا ہے۔ ان ۳ حالتوں کی پھر ۳-۳ قسمیں ہیں  
 عام لوگ صرف ان ۳ ہی حالتوں میں رہتے ہیں، بیداری، خواب اور گہری نیند  
 مگر آپ کو تعجب ہو گا کہ کامل لوگ ۹ حالتوں میں رہتے ہیں۔ اور شاید آپ ان میں سے  
 ۳ قسم کی بات پہلی بار سنی ہوگی کہ کامل اور اکمل لوگ ۹ حالتوں میں رہتے ہیں  
 ان کی زندگی دہری زندگی کہلاتی ہے۔ وہ سوتے ہوئے بھی جاگتے رہتے ہیں۔  
 اور نیند کی حالت میں اپنے مرے ہوئے عزیزوں سے بھی ملاقات کر سکتے  
 ہیں۔ ان کو موت کا کوئی خوف نہیں ہوتا۔ میں بیداری کی تین قسموں کو پھر ذکر  
 فرماؤں اور گہری نیند پر بحث کر رہا ہوں۔ سنیے کہ خواب اور بیداری کو  
 لمبائے دین نے ۶ قسموں میں یوں تقسیم کیا ہے۔

۱۔ خواب میں بیداری

۲۔ خواب میں خواب

۳۔ خواب میں گہری نیند

۴۔ گہری نیند میں بیداری

۵۔ گہری نیند میں خواب

۶۔ گہری نیند میں گہری نیند

ان امور کی مزید تشریح یوں ہوگی کہ دراصل یہ ساری باتیں "ارتکاز توجہ" اور  
 خود توجہ سے تعلق رکھتی ہیں۔ اگر آپ کی توجہ مرکز سے نہ ہوتی۔ تو آپ نہایت  
 آسانی سے خود توجہ کی ان چھ حالتوں سے گزر سکیں گے۔

ماہر ہینالٹسٹ، ان چھ حالتوں سے گزر سکتا ہے۔ اور ان عجیب و غریب  
 حالتوں سے فائدہ بھی حاصل کر سکتا ہے۔ یہ سب باتیں اصولی طور پر بالکل صحیح  
 اور بالکل درست ہیں۔ اگر موجودہ دور میں ہینالٹسٹ ان باتوں کو سائنس قرار  
 دیتی ہے مگر اسی قسم کی ہزاروں سائنسی اسلا کی گود میں پل کر جوان ہوتی ہیں۔  
 مسلمانوں کیلئے خود توجہ اور ارتکاز توجہ کی سائنس کوئی نئی بات نہیں ہے۔ بلکہ  
 مسلمانوں کی باتیں ہیں۔ ایسا آئیے اور ان امور کی تشریح سنیے۔

## خواب میں بیداری

اس بات کو بیداری کی روشن فہمیری کہی تو بجا ہو گا۔ اس حالت میں  
 انسان بیداری کی طرح ڈرامہ کا مشہور اداکار ہی نہیں ہوتا بلکہ تماشاگر بھی ہوتا  
 ہے۔ اور وہ ڈرامہ کے بعض حصوں کو اپنی منشا کے مطابق تبدیل بھی کر سکتا  
 ہے۔ لیکن ایسی حالت میں فائدہ کی بجائے وہ اس عالم کی روشن ضمیری  
 سے محروم ہو جاتا ہے۔

اس کے جسم لطیف کے ساتھ جو کچھ گذرتا ہے اس کی اس کو چنداں بردہ  
 نہیں ہوتی۔ کیونکہ اسے پورا یقین ہوتا ہے کہ چند منٹوں میں وہ اپنے  
 مادی جسم میں واپس چلا جائے گا۔ اسی حالت کو فطری خواب بھی کہتے ہیں



## خواب میں بیداری کا طریقہ

سونے سے پہلے ہر قسم کے پریشان خیالات کو ذہن سے ہٹا دیجئے۔  
ایسے مقام پر آرام کیجئے جہاں کسی قسم کے شدید دغل کا اندیشہ نہ ہو۔ طبیعت  
میں سکون ہو۔ نیند جب آنکھوں میں آجائے تو اپنے ذہن کو بیدار کیجئے۔  
اپنی حسیات کو جھنجھوڑ کر کہہ دیجئے کہ بھاگئے، اپنی ۹۵ فیصدی تو بے بند کیلئے  
چھوڑ دیجئے۔ اور ۵ فیصدی کو بطور تماشا بنائی ہو شیراں رکھئے۔

متواتر مشق کے بعد یہ حالت آپ اپنے اوپر طاری کر سکتے ہیں۔ ایک  
دن یا ایک ہفتہ ایسے عظیم امور کے لئے ناکافی ہوتے ہیں۔ بیدار حسیات لوگ  
بہت ہی جلد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ بشرطیکہ توجہ کو قائم رکھیں۔ اگر خیالات  
کا دھارا پھوٹ پڑا تو سب محنت اکارت جائے گی اور آپ مقصد کو نہیں پا  
سکیں گے۔

میسریرہ الفاظ شاید آپ کی سمجھ میں نہ آسکیں۔ مگر اس مفہوم کو دہرائے  
کی کوشش یوں کروں گا کہ سونے سے پہلے اپنی طبیعت کو اس بات پر مائل کر  
دیں کہ میں خواب میں بھی ہوں مگر جاگ بھی رہا ہوں۔ یاد دہرائے لفظوں  
میں کہوں کہ اپنے لاشعور کو ترفیب دیں جسے انگریزی میں *Sublimation*  
سے مدد لفظ اور کوئی نہیں مل سکتا۔ اگر آپ ایسا ہمیشہ اپنے لاشعور کو  
بار بار دیں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے احساسات خواب کے عالم میں  
بھی بیدار ہو چکے ہیں۔ آپ ہر بات کو آسانی سے سن سکیں گے۔ اور نیند میں

ہونے کے باوجود ماحول کے تمام اثرات سے باخبر بھی ہوں گے۔

آپ اس حالت میں جو خواب دیکھیں گے وہ خواب نہیں ہوگا۔ اور نہ  
ہی اسے خواب کے نام سے تعبیر کیا جاسکتا ہے بلکہ وہ الہام ہوگا اور ایسا  
سچا جس طرح آنکھوں دیکھی بات۔

”بمبشن“ میں بڑی کرامت ہے۔ آپ جب نیند میں جانے لگیں،  
گویا ”کچی پکی“ نیند ہو اس وقت اپنے حسیات کو بیدار کر کے اپنے لاشعور سے  
تسلط نہ انداز میں کہیں (دل ہی دل میں) کہ مجھے فلاں وقت جگا دیا جائے۔ تو  
آپ یقیناً عین اسی وقت جاگ پڑیں گے۔ اپنے جسمانی عوارض کو دور کرنے  
کے لئے بھی اسی طرح بمبشن دے کر صورت حاصل کی جاسکتی ہے۔ مجھے عام  
طور پر نسیان کا غار ضرر رہا کرتا ہے۔ کیونکہ کوئی ایک روگ میرے گلے  
میں نہیں ہے بلکہ کئی تھیلوں سے مجھے واسطہ ہے۔ میں نے اپنے نسیان  
کا علاج اسی طرح سے کیا تھا کہ سونے سے قبل نیم خوابی کی حالت میں اپنے  
شعور کو القا کیا کہ میرا حافظہ درست ہے اور میں ہر بات کو آسانی سے یاد  
رکھ سکتا ہوں۔ چند یوم کے القاء کے بعد مجھے حافظہ کی خرابی اور نسیان  
کی شکایت پھر آج تک کبھی نہیں ہوئی۔

## خواب میں خواب

یہ خواب کی روشن ضمیری ہے، اور ہینڈ ٹرم کی ”ٹرانس“ کے مشابہ  
ہے۔ ایسے ایک منٹ کے خواب کامل اور لطف ایسے ہی آتا ہے،



یہ انسان دنیا میں سال یا سال گزارتے ہوئے محسوس کرتا ہے۔

طریقہ کئی ہیں مگر طوالت مضمون کے باعث ایک مختصر مگر جامع طریقہ پیش کر رہا ہوں۔ خواب میں بیدار ہو جانے کی مشق کو جب آپ کریں اور آپ اپنے ناپرتادار ہو جائیں تو اس کے بعد دوسرا قدم اٹھائیں۔ حالت خواب میں اپنے "نفس" کو بیدار کیجئے اور اسے مجتہد دیجئے کہ "آپ آرام سے سو رہے ہیں" سو جائیں، "گہری نیند سو جائیں" دوبارہ سنیئے۔

آپ سو رہے ہیں اور اس سونے کی حالت میں آپ نے بیداری کی رت بھی پیدا کر لی ہے۔ اب آپ نے اس حالت خواب کی بیداری کے "سونا" بھی ہے۔

اپنے ذہن کو ابھاریئے، اور ایک خیالی پتنگ پکھا کر اور اس پر سرباستر سجا کر اس پر لیٹ جائیئے اور عالم خواب میں ہی اپنے شعور کو نریجئے کہ "سو جاؤ" گہری نیند سو جاؤ" آپ خواب کی حالت میں ہی بے خواب میں چلے جائیں گے۔ اس خواب میں یہ عجیب بات ہے کہ انسان نل کرتا ہے کہ پہلے تو میں خواب میں تھا۔ مگر اب بیدار ہو چکا ہوں، مگر وہ خواب کا گہری کیفیت میں مبتلا ہے۔

اس حالت میں جو واقعات نظر آتے ہیں وہ قطعی حقیقت ہیں۔ یہ واقعات زمانہ کے

سامنے دھکتے ہیں اور جو قطعی درست ہوتے ہیں۔ گویا یہ حالت خواب ایسی ہی حالت ہے جیسی کہ خدا کے برگزیدہ انسانوں کو نصیب تھا۔ یعنی واقعات عالم خواب کی حالت میں جو نظر آئے وہی کچھ زمانہ حال میں اور زمانہ مستقبل میں ہو رہا ہے یا ہو گا۔ ان کے ممول خواب بھی عالم کیفیت کی بجائے عالم لطیف کے خواب بن جاتے ہیں۔ آپ کو اپنے یا کسی غیر کے حالات نیک و بد، زمانہ حال یا زمانہ مستقبل کا قبل از وقت پتہ چل سکتا ہے۔ اور اس حالت میں آپ کو جو کچھ بھی دکھائی دے گا وہ صحیح اور قطعاً صحیح ہو گا۔ میں نے خواب در خواب تک نہایت محنت سے مشق کی ہے اور اپنے تجربات اور مشاہدات کی بنا پر کہتا ہوں کہ میں نے حالت خواب میں جو کچھ دیکھا وہ قطعاً صحیح نکلا اور بالکل درست نکلا۔ اور میں نے جب بھی خواب در خواب کی حالت اپنے شعور پر پیدا کی، انجا مبات عالم کی سیر کی اور واقعات نادرہ کو ملاحظہ کیا، ہر شخص محنت کر کے یہ حالت پیدا کر سکتا ہے۔ مگر اس کے لئے توجہ کو ہٹنے نہ دیں۔ اگر توجہ ہٹ گئی اور اپنے مقام سے ہٹ گئی تو پھر آپ کامیاب نہ ہو سکیں گے۔

البتہ ان روحانی ریاضتوں کے لئے صفائی قلب کی اشد ضرورت ہے۔ یہ ہرگز نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص غیر شرعی افعال کا مرتکب بھی ہو اور پھر ان روحانی ریاضتوں میں کامیاب بھی ہو جائے۔ اس لئے حتی الامکان اپنے قلب کی صفائی پہلے کر لیجئے۔ میں نے صرف خواب در خواب تک کی ریاضت کی ہے۔ مگر ہرگز کان دین اس سے بھی بہت



آگے بڑھ چکے ہیں، آگے کی ریاضتوں کے متعلق میں کچھ نہیں کہہ سکتا کہ کتنا نتائج برآمد ہوں گے۔ مگر ہم جیسے عامی اور خطا کار انسان اگر صرف خواب در خواب کی منزل پر ہی پہنچ جائیں تو غنیمت ہے۔ میں ایک صحیح واقعہ بیان کرتے ہیں تا تل نہیں کروں گا۔ گو گنہگار ہوں مگر روحانی ریاضتوں نے آئینہ دل کو صاف اور شفاف مزور کر دیا ہے اور گناہ کا ارادہ کرنے پر ضمیر دونوں ہاتھوں سے تمام لیتی ہے۔ اس لئے شاید مجھے یہ بات کہنے میں باک نہیں ہے کہ مجھے جو کچھ نظر آتا ہے وہ قطعی درست ہوتا ہے۔ سیاہ ضمیر کو تاریکی اور گہری خراٹے دار نیند کے سوا اور کیا مل سکتا ہے۔ یہ واقعات یہ مشاہدات یہ سچے خواب صرف ان لوگوں کو ہی آیا کرتے ہیں جن کے دل دنیاوی میل کچیل سے کچھ پاک ہیں۔

میں اپنا واقعہ بیان کر رہا تھا کہ خواب در خواب میں میں نے اپنے لاشعور کو جشن دیا کہ میرے مثالی جسم کو "جنت" میں پہنچا دیا جائے اور پورے ۱۵ منٹ تک مجھے اس مقام پر رکھا جائے۔

میں نے خواب در خواب کی حالت میں دیکھا کہ چند سفید نورانی مخلوق نے مجھے چاروں طرف سے گھیر لیا۔ اور مجھے فضا میں پرواز کا حکم دیا گیا ایک آواز میرے کانوں میں آئی کہ اوپر پرواز کرو۔ میں وقت کا اندازہ تو نہیں کر سکا۔ مگر شاید بہت ہی کم وقت پرواز کرنے کے بعد مجھے ایک ایسے مقام پر پہنچا دیا گیا جس کی خوبصورتی اور حسن کو نہ میرا قلم بیان کر سکتا ہے اور نہ میرا ادب۔ میرے علم کی بساط اس مقام کو بیان کر سکتی

میں عاجز ہے۔ سبحان اللہ و بحمدہ۔

اسلام سے باغی دماغ میرے اس بیان پر تالی بجا کر ضرور ہنس پڑیں گے کیونکہ جو بات ان کی سمجھ میں نہ آئے اس پر وہ ہنس نہیں تو اور کیا کریں۔ اور انسانی عقل کا تقاضا ہی یہ ہے کہ جو بات سمجھ میں نہ آئے اس پر ہنس پڑے۔ مگر ایک بات یاد رکھو کہ تمہارے رسول کے دشمن لوگ جب سائنس کا نام استعمال کر کے حالت خود لوٹی میں ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک پر اعظم سے دوسرے پر اعظم میں جا سکتے ہیں۔ اور ان کے اس خواب کو سائنس کا اور ہینڈ ٹرمز کا کمال سمجھا جاتا ہے۔ اور ان پر کوئی شخص ہنسا نہیں کرتا۔ تو پھر صحیح اسلامی قدروں کی حاصل ریاضتوں پر اگر آپ ہنس پڑیں گے تو یہ آپ کی کور و قی کا بین ثبوت ہو گا۔



## ارتکارِ توجہ اور علم النفس

روحانی علوم میں آنکھ، سانس اور ہاتھ کی ریاضتوں کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ آنکھ میں برقی قوت آجانے کے بعد سانس کی مشقوں کی باری آتی ہے۔ سانس کی مشقوں میں سب سے بہتر مشق جس دم کرنا ہے اس مشق کے لئے آپ کو ایسا وقت تلاش کرنا اور منتخب کرنا ضروری ہے۔ جب آپ ہر قسم کے تفکرات و دیگر کاموں سے بالکل فارغ ہو چکے ہیں۔ میں یہ مشق عام طور پر صبح کی نماز کے بعد کیا کرتا ہوں۔ آپ کی اپنی مرضی۔ جب کریں بہر صورت دل ہر طرح سے مطمئن ہو اور کوئی واہمہ اور فکر دامگیر نہ ہو، اطمینان سے بیٹھ جائیں جس حالت میں بھی آسانی محسوس کریں۔ اسی حالت میں بیٹھ جائیں۔ بدن کو ڈھیل چھوڑ دیں۔ ایک دوسرا سانس آہستہ آہستہ لے کر، اب ایک لمبا سانس لیں مگر آہستہ آہستہ اس طرح سے کہ آپ کم از کم ایک منٹ تک سانس کھینچتے رہیں مگر اتنا وقت آپ ذرا مشق جاری ہونے کے بعد ہی لے سکیں گے، ابتداء میں جتنی دیر تک سانس کو کھینچ سکیں اسی قدر کھینچ کر سانس کو روک دیں اور اتنی دیر تک روکے رکھیں جس قدر آپ آسانی سے روکنے کے قابل ہوں۔ جب آپ تنک جائیں

تو سانس آہستہ آہستہ باہر نکالنا شروع کر دیں مگر یکدم نہیں بلکہ آہستہ آہستہ۔ اور کوشش یہ کریں کہ جتنی دیر تک آپ نے سانس کو اندر کھینچا ہے اتنی ہی دیر تک سانس کو خارج کرتے رہیں۔ اگر آپ اس مشق کو جاری رکھیں گے تو آپ سانس کھینچتے، سانس روکنے اور سانس باہر نکالنے کے وقت کو منٹوں تک بڑھا سکتے ہیں۔

جس میں نے مشق کو مکمل کیا تھا تو ہم منٹ، سانس کھینچنے میں ۱۳ منٹ روکنے میں اور ہم منٹ سانس باہر نکالنے میں صرف ۵ منٹ تھے گویا ۲۱ منٹ میں صرف ایک سانس لیا کرتا تھا۔ گویا مشق نہیں رہی مگر البتہ دوسروں کو سبق دینے کے قابل اب بھی ہوں۔

جب آپ سانس باہر نکالیں گے تو آپ ذرا تنک جائیں گے۔ ایک دو سانس آہستہ آہستہ لے کر طبیعت میں آسودگی پیدا کر لیں اور پھر مشق شروع کر دیں۔ اور مشق کو جس وقت تک آسانی سے کر سکیں اتنی ہی دیر کریں۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ جب سانس اندر کھینچیں تو دل ہی دل میں کہیں کہ میں صحت، توانائی اور طاقت کا ایک خزانہ اندر کھینچ رہا ہوں اور اسی قسم کے فقرات جو بھی آپ کو پسند ہوں ضرور کہیں۔

سانس روکے رکھنے کے دوران آپ اگر اسم جلالہ اللہ کا ورد کریں، تو زیادہ بہتر ہے اور اگر خاموش رہیں تب بھی آپ کی مرضی مگر بہتر یہ ہے کہ در ضرور ہونا چاہیے اور میرا معمول تو یہ ہے کہ جس دم میں شہری حریف میں اسم جلالہ "اللہ" کو دل پر منقش کر کے ورد کرتا ہوں۔ اور جو کہیں



اس اسم پاک سے نکلا کرتی ہیں۔ میری بہن آنکھیں اس کی شعاع کو بڑا  
چشم کو سکتی۔

جب آپ سانس باہر نکالیں تو دل میں کہیں کر میں اپنا ساری  
گرفت و منتکان اور بیماری باہر نکال دیا ہوں۔

اسی طرح سے آپ اس مشق اور ریاضت کو جاری رکھیں آپ  
چند یوم مشق کرنے کے بعد اپنی اس ریاضت کا امتحان لیں۔

آئینہ سامنے رکھیں اور دل میں اسم مبارک اللہ کا تصور کر کے حبس  
دم کریں اور جب سانس باہر نکالیں تو اسی آئینہ پر پھونک ماریں۔

آپ کو علم ہے کہ آئینہ پر پھونک مارنے سے آئینے پر دھندلاہٹ سی  
آجاتی ہے۔ اگر یہ دھندلاہٹ اسم مبارک اللہ سے مشابہ ہو تو آپ مشق میں  
کامیاب ہیں۔

اس مشق سے جسمانی فوائد بھی بہت زیادہ ہیں اور روحانی فوائد  
تو سبحان اللہ! جسمانی فوائد یہ ہیں کہ آپ کا دماغ طاقت پکڑ جائے گا۔  
نسیان دور ہوگا۔ بے قوت کو قوت آجائے گی۔ نزلہ و امی اور زکام  
دور ہو جائیں گے۔ نیند کھل کر آئے گی اور بے خوابی دور ہوگی بھوک  
بڑھ جائے گی۔ ہضم کا فعل قوی ہوگا۔ اعضائے ریسہ کو قوت ہوگی۔  
تھن دور ہوگی۔ تھیرہ معدہ اندر بگرنے کے مریضوں کے لئے یہ ریاضت  
امرت کا کام دیتی ہے۔

روحانی فوائد ان گنت ہیں۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے اگر آپ نے

ریاضت نفس کو بدرجہ کمال تک پہنچا دیا ہے تو آپ مریضوں کی تمام  
تکلیف کو آسانی سے سلب کر سکتے ہیں جس کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کو  
سامنے بٹھا دیں۔ یکسوئی حاصل کر کے آنکھیں بند کر دیں، جس دم کریں  
اور دورانِ حبس یہ تصور رہے کہ مریض کی تمام تکلیف کو آپ اپنے  
سانس کے ذریعہ اپنے اندر کھینچ رہے ہیں۔ اگر آپ نے اس ریاضت  
کو جاری رکھا تو چند یوم کے بعد آپ کو غسوس ہوگا کہ جس دم کرنے  
میں آپ یقینی طور پر مریض کی تمام تکلیف کو اندر کھینچ چکے ہیں۔ اور  
بظاہر آپ میں اسی مرض کی عارضی سی اور معمولی سی تکلیف نمودار ہوئی کہ  
آئے گی۔ مگر جب آپ سانس باہر نکال دیں گے تو مرض آپ کے بدن سے  
خارج ہو جائے گا۔ مریض کو اپنے سامنے بٹھا کر پانچ سات دن یہی عمل  
کریدیں مریض یقیناً تندرست ہو جائے گا۔

میں نے اپنے گھر کے مریضوں پر اکثر یہ کامیاب عمل کیا ہے اور یقینی مؤثر  
پایا ہے مگر باہر کے مریضوں پر تجربہ نہیں کیا۔۔۔۔۔ کیوں نہیں کیا؟ اس کی  
بھی ایک اہم وجہ ہے، جس کا اظہار میں مصلحتاً نہیں کرنا چاہتا۔ البتہ میرا  
ایک عمل بہت زیادہ چل نکلا ہے اور اس عمل کے شفا بخش اثرات  
یقیناً تجربہ بھی ہیں۔ ایک گلاس شیشے کا لے کر نصف تک اس کو پانی  
سے بھریا جائے۔ یکسوئی کے عالم میں حبس دم کریں اور تصور یہ کریں کہ  
جب میں پانی پر پھونک ماروں گا تو اسم مبارک اللہ "سلیم" آپ پر روشن



جس دم میں اس تصور ذہنی کے ساتھ ساتھ اسم جلالہ اللہ کے  
کے سامنے لکھا ہوا موجود ہو تو اس عمل کو زیادہ تقویت حاصل ہوتی  
ہے (میں ایک کاغذ پر اللہ لکھ کر سامنے رکھ لیا کرتا ہوں) اور جب آپ  
پھونک ماریں تب بھی یہی بات آپ کے ذہن میں جاگزیں ہو کہ سطح  
آب پر اسم جلالہ اللہ لکھا ہوا نظر آ رہا ہے۔ آپ تھوڑی دیر کے بعد  
حیرت میں ڈوب جائیں گے کہ آپ کا عمل کامیاب ہو گیا ہے۔ یہ پاک  
اسم پانی کی سطح پر صاف صاف لکھا ہوا آپ کو نظر آ جائے گا۔ آپ ایسی  
طرح اور اسی تصور کے ساتھ پانی پر پھونک مارتے رہیں۔ یہ پانی  
پانی نہیں رہتا بلکہ اکسیر بن جاتا ہے اور مجھ سے تو ان لوگوں نے بھی  
اس پانی کا مطالبہ کیا جو ان علوم کا تسخیر اٹا کر کرتے ہیں۔

تجربہ تو اس بات پر ہے کہ اس پانی سے عجائبات کا ظہور ہوا اور  
ایسے مریضوں کو دنوں میں آرام آ گیا جن کے بچنے کی امید ڈاکٹروں کو  
بھی نہ تھی۔

مگر یہ سب کچھ انسانی یکسوئی قلب اور ارکانِ توجہ کا کمال ہے۔  
پچھلے سال سردیوں میں ملتان چھاؤنی کے ایک کرنل صاحب نے  
اپنے لڑکے کے علاج کے واسطے مجھے طلب کیا۔ مگر میں میز پر گلدان  
پڑا تھا۔ رات کے سناٹے میں اور انتہائی تنہائی کے عالم میں میری نظر  
اس گلدان کے مہکتے ہوئے پھولوں پر پڑی اور کسی ان جانی یکسوئی کے  
ماتحت میں نے "ایک گلاب" پر نظریں گاڑ دیں۔ میری حیرت کی انتہا

نہر ہی جب کہ ایک منٹ کے اندر ہی وہ پھول سوکھ کر اکٹھا ہو  
گیا۔ فوراً ہی مجھے خیال آیا کہ میری متواتر مشقوں کے باعث ہی یہ  
سب کچھ وقوع پذیر ہوا ہے اور میں نے ایک پھول پر ناحق ظلم  
کیا ہے۔ میں نے جس دم کیا اور جس دم میں اس تصور کو قائم کر  
میری پھونک سے یہ سوکھا ہوا پھول پھر برا ہو جائے گا۔ پانچ سات بار  
جس دم کرنے اور پھونک مارنے کے بعد پھول میں پہلی سی تازگی  
آگئی اور میں اپنے ان دونوں عجیب تجربات پر انتہائی مسرور ہوا۔ آپ  
اس مشق سے ہزاروں کام لے سکتے ہیں۔ کام کی بات ہے اور اس سے  
کام لینا ایک ہوش مند انسان کے اپنے بس کی بات ہے۔

جب تسخیر پر یہ عمل زیادہ کام کرتا ہے۔ جب آپ تنہائی میں جس  
دم میں کسی کا تصور کر کے اسے کھینچنے کی کوشش کریں گے تو آپ کی روحانی  
برقی قوت اس کو ضرور کھینچ لے گی۔ اللہ پاک کے کلام کے اثرات سے  
کس شخص کو انکار ہے۔ اس پاک کلام میں بڑا اثر ہے۔ مگر اس وقت  
جبکہ انتہائی یکسوئی ہو۔ اگر آپ کا دماغ ہزاروں خیالات میں تقسیم ہو  
گا تو آپ کلام پاک کو طوطے کی طرح رٹ کر خواہ مخواہ دماغی گرفت برداشت  
کریں گے۔

ہاں تاثیر تب ہے کہ آپ انتہائی یکسوئی کے عالم میں ورد کریں یکسوئی  
کے عالم میں پوری سورۃ نہیں بلکہ صرف ایک "لفظ" بھی کار آمد ہوتا  
ہے۔ جب تسخیر کے لئے ایک عمل لکھ رہا ہوں جسے میں نے سینکڑوں



اشخاص سے کرایا اور بے حد کامیاب رہا۔ شام سے آدھ گھنٹہ قبل اس عمل کا وقت ہے۔ انہوں نے علم النفس پر وقت سادہ متشری کا ہوتا ہے آپ اپنے نکتوں پر ہاتھ رکھ کر یہ دیکھیں کہ سانس ایک نکتے سے زیادہ نکلتا ہوا محسوس ہوتا ہے، علم النفس کا یہ ایک مسئلہ قاعدہ ہے۔ اس کی وضاحت اور اس کی تاثیر میری مولفہ کتاب "سانس" میں ملاحظہ کریں) فی الحال اتنا کچھ کہوں گا کہ اگر اس وقت آپ کا سانس بائیں نکتے سے جاری ہو تو بہتر وزن دائیں کروٹ ڈرا سی ڈیر لیٹ جائیں اور منہ بند کر کے نکتوں سے سانس لیں۔ ۳، ۲ منٹ کے اندر ہاتھ آپ کا یا یاں نکتہ جاری ہو جائے گا۔ بائیں نکتے سے اگر سانس جاری ہو تو علم النفس کی اصطلاح میں اسے قمری سُر کہتے ہیں۔ اس عمل کا تعلق قمری سُر سے ہے اور جب سورج مغرب ہونے میں آدھ گھنٹہ باقی ہو اور قمری سُر جاری ہو تو اس عمل کا یہ ایک خاص اور معین وقت ہے۔ اس وقت مطلوب کی تصویر سامنے رکھ کر مغرب کی طرف منہ کر کے جس دم کریں۔ اور ہر جس کے وقت تقویر ہو کہ "مطلوب میرے اندر جارہا ہے اور سانس کے ذریعے میں اسے اندر کھینچ رہا ہوں" یہ عمل سورج غروب ہونے تک کریں اور کم از کم ہفتہ تک اس کا تکرار مطلوب کی کشش کے لئے اذیس کافی ہے۔ اور اتنا کچھ ہی یہ عمل ہے پھر دیکھیں کہ دیکھ

کچھ دھماگے سے چلی آئے گی سُر کا رنر بھی

## ارتکارِ لوحہ

اس تکنیک کا سبق میں پہلے بھی دے چکا ہوں، مگر سبق دہرانے سے یاد اچھی طرح ہو جاتا ہے۔ اس لئے دوبارہ لکھ رہا ہوں کہ اگر آپ نے یکسوئی حاصل کر لی ہے اور کسی مشق سے آپ نے متشر خیالات کو سمیٹ کر صرف ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا ہے تو آئیے اس سے اگلا موثر اور حسیۃ انگیز قدم اٹھائیے۔

رات کے وقت تنہائی میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر دیں اور اپنے صحن یا اپنے گھر کے جملہ ماحول پر نظر دوڑائیں۔ یعنی بند آنکھوں کے سامنے آپ کو اپنا گھر بعینہ اسی طرح نظر آتے لگے جس طرح آپ کھلی آنکھوں سے دیکھا کرتے ہیں۔ وہی صحن، وہی کمرے، وہی سامان اسی طرح کی ہر چیز گویا بند آنکھوں سے آپ اپنے صحن یا گھر کے ماحول کو دیکھنے کی مکمل کوشش کریں۔ یا کمرہ کے اندر بیٹھ کر روشنی تیز کر کے اپنے کمرہ کی ہر چیز کو کھلی آنکھوں سے یکسوئی کی حالت میں پوری طرح دیکھ لیں۔ اور پھر یک دم آنکھیں بند کر دیں اور اپنے ذہن پر بوجھ دے کر ویسا ہی سماں بند آنکھوں کے سامنے پیش کریں۔



ابتدا میں آپ کو ذرا مشکل پیش ہوگی۔ منظر تھوڑی دیر کے لئے پیش آ  
ہو کر غائب ہو جائے گا۔ مگر متواتر مشق کرنے سے آپ کافی دیر تک بہت  
آنکھوں سے یہ منظر دیکھ سکیں گے۔ اور جب آپ کو عبور ہو جائے گا تو آپ  
عجائبات کا نظارہ کریں گے۔

مثلاً آپ سفر میں ہیں گھر سے کہیں باہر ہیں اور آپ کو اپنے گھر کی یاد ستاتی  
ہے تو تنہائی کے عالم میں بند آنکھوں کے سامنے اپنے گھر کا منظر لائیں۔ اب  
آپ کی آنکھوں کے سامنے کوئی فریب نہیں ہوگا، کوئی دھوکا نہیں ہوگا بلکہ حقیقت  
میں اپنے گھر کے تمام افراد کو اور تمام ماحول کو دیکھا جیسا کہ فی الواقعہ  
آپ اپنے گھر میں موجود ہیں۔

مثلاً آپ کی بیوی کھانا پکا رہی ہے، بچے کھیل رہے ہیں۔ مرنی صحن میں  
دانہ چک رہی ہے اور حقیقت میں اس وقت اس منظر کے وقت آپ کے  
گھر کی وہی حالت ہوگی جیسا کہ آپ اسے بند آنکھوں میں دیکھ رہے ہیں، ہاں  
دھوکا اور فریب اس وقت ممکن ہو سکتا ہے جب کہ آپ میں یکسوئی نہ ہو  
اور آپ نے یہ مراقبہ کیا ہو۔ اس وقت لاشعور آپ کو دھوکا دے سکتا ہے  
کیونکہ اس غیر اطمینان اور اضطرابی کیفیت میں لاشعور آپ کی صحیح رہنمائی  
نہیں کر سکتا۔

بس بالکل یکسوئی کا عالم ہونا ضروری ہے اور اس عالم میں آپ جو  
کچھ دیکھیں گے وہ حرف بحرف درست ہوگا۔ اور اگر آپ تاریخ اور وقت  
نوٹ کر کے واپس گھر میں آکر ان دیکھے ہوئے حالات کی تصدیق کریں گے

تو غلط ہرگز نہ پائیں گے۔

آپ اپنے لاشعور کو عبور کریں کہ آپ جس شخص کو دیکھنا چاہتے ہیں  
اس کا صحیح فوٹو آپ کی بند آنکھوں کے سامنے پیش کرے۔ اگر آپ نے اس  
مطلوبہ شخص کو کبھی دیکھا ہے تو اپنے ذہن پر زور دے کر اور اپنے لاشعور  
کو بار بار اتنا دے کر اس کا صحیح فوٹو اپنے سامنے پیش کریں۔ بالکل وہی جسم  
وہی نقش و نگار وہی ہاتھ پاؤں، موبرابر فرق نہ ہو۔ بس بند آنکھوں سے  
اپنے مطلوبہ شخص کو دیکھ لیں۔ اب اس کو پر زور لفظوں میں کہیں کہ کل  
صبح ۷ بجے اور عین سات بجے مجھے مکان پر آکر ملو۔ اور تم ملنے پر بے چین  
ہو جاؤ گے اور ضرور میرے مکان پر پہنچو گے۔

ان الفاظ کو پُر و ترقی ہجہ میں اس تصور کے سامنے بار بار دہرائیں  
اور پھر سو جائیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ وہ شخص عین وقت مقررہ پر آپ  
سے ملنے کے لئے آپ کے مکان پر حاضر ہوگا۔ اسے اپنا شعور عبور کرے گا اور  
وہ نیز اختیارانہ طور پر ملنے کے لئے مجبور ہوگا۔

آپ مشق کریں اس بات کی کہ جب بھی آپ کا دل چاہے آپ استغراق  
میں چلے جائیں۔ اور آپ تھوڑی دیر کے لئے دنیا کے ہر شور و شغب سے  
دور ہو جائیں۔ بازار کی گہما گہما آپ کے استغراق میں مغل نہ ہو سکے۔

اس وقت آپ اپنے لاشعور کو حکم دیں کہ مجھے فلاں جگہ پر پہنچا دو۔ آپ کا  
شعور اس استغراق کی حالت میں آپ کی صحیح رہنمائی کرے گا۔ اور آپ  
کو فی الواقعہ مطلوبہ مقام پر پہنچا دے گا۔ آپ وہاں کا بالکل صحیح منظر دیکھیں



گئے جیسا کہ آپ حقیقتاً اپنے پورے حواس کے ساتھ وہاں موجود ہیں۔ میں نے اسی استغراق کے عالم میں بیسیوں بار اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کو ان کی بالکل اصلی حالت میں دیکھا ہے بلکہ جو کام کر رہے ہوں وہ سب کچھ آسانی سے لاشعور کی سکرین پر نظر آجاتا ہے۔ البتہ باتیں سنائی نہیں دیتیں۔ باتیں سننے کے لئے وسیع ریاضت کی ضرورت ہے۔ صوفیاء کرام کے بارے میں تو میں نے یہاں تک سنا ہے کہ وہ بغیر آنکھیں بند کئے سارے مناظر کو بعینہ اسی حالت میں دیکھ لیا کرتے ہیں اور باتیں بھی سن لیا کرتے ہیں۔ مگر ہم دنیا دار آدمی، جن کو دن بھر میں سینکڑوں جھیلوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ ہمارا اتنا کچھ بھی دیکھ لینا کافی۔ البتہ حیرت انگیز بات ہے۔

کوشش کریں کہ آپ تصور میں چلنا سیکھیں۔ دو چار بار جس دم کہے اور اپنے ذہن کو یکسو کر کے تصور کے قدموں سے چلیں مگر ایک لمحہ کے لئے بھی یہ بات ذہن میں نہ آئے کہ آپ اپنے بستر پر گھر میں لیٹے ہوئے ہیں۔ بار بار ان بات کی کوشش۔ دس بارہ دن کی مشق کے بعد آپ اپنے تصوراتی قدموں سے چلنا سیکھ جائیں گے۔ بس اس کے بعد آپ تصوراتی سفر شروع کر دیں۔ آپ کو راستہ میں جو چیز بھی نظر آئے گی وہ حقیقتاً ہوگی اور آپ جس دوست کے مکان پر اس طریق سے چل کر پہنچیں گے۔ آپ فی الواقعہ اس کے مکان کے صحیح حالات کا نظارہ کریں گے۔ بلکہ جس شخص سے ملنے کی خواہش ہے، اس کے سانس کی آمد و شد کا بھی تجربہ پتہ ہو گا۔ آپ

تصوراتی مانتھوں سے اس کے جسم کو مس بھی کر سکیں گے۔ آپ کو اس کی پہلے ہوئی نہیں بھی انگلیوں کے نیچے غسوس ہو سکے گی۔

## ارتکارِ توحید

شمع بینی، آئینہ بینی، بلور بینی اور ماہتاب بینی جیسی مشقیں ارتکارِ توحید کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان مشقوں کے بعد منتشر خیالات انسانی سمٹ کر ایک مقام پر آجاتے ہیں۔ یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ تیسری آنکھ کھل جاتی ہے واقعاتِ عالم فلم کی طرح سامنے آجاتے ہیں اور تھکاوٹ و ٹنگ کی قوت اُجاگر ہوتی ہے۔ میں اپنے پچھلے مضامین میں لکھ چکا ہوں کہ انسان ”ون پوائنڈ“ ہو جائے تو بلا“ بن جاتا ہے۔ اگر پوری یکسوئی سے بستر پر نلڑ ڈالے تو وہ بھی اپنی جگہ سے اُپھل پڑے۔ روس کی ایک لڑکی کا تذکرہ اخبارات میں آپ نے بھی پڑھا ہو گا جو محض آنکھ کے اشاروں سے یہ جان چیزوں کو حرکت دے سکتی ہے۔ یہ سب کچھ انسانی یکسوئی کا نتیجہ ہے۔ مگر بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ شمع بینی و نیزہ کی مشقیں کرنے پر لوگ الکلیاں اٹھاتے ہیں، کئی باتیں بناتے ہیں۔ جادوگری کا بہتان باندھا جاتا



ہے اور لوگوں کے اعتراضات کی بناء پر شمع بینی اور بتور بینی کی مشق کرتے وقت طبیعت میں جھجک سی محسوس ہوتی ہے کہ لوگ دیکھ کر کیا کہیں گے۔ بات یہ ہے میرے دوست! کہ یہ مشقیں کھلے صحن میں تو کرنے کی ممانعت ہے۔ ان مشقوں کے لئے بالکل تنہائی کا مقام درکار ہے۔ جہاں شور و غل نہ ہو۔ جہاں کسی کے آنے کا کھٹکانہ ہو، جہاں کسی کی نظر نہ پڑے اور جہاں کسی کی انگلی نہ اٹھے۔ اس قسم کی ریاضت کے لئے کچھ تنہائی ہی ایک اچھا مقام ہے۔ کھلی جگہ میں تو کوئی آیا، کوئی گیا۔ کسی نے بات کی، کسی کی بات آپ نے سنی، کسی کی انگلی اٹھی تو مزاج برہم ہو گیا۔

آپ جگہ ہی ایسی تلاش کریں اور مقام ہی ایسا ڈھونڈھیں جو ان مشقوں کے لئے بالکل موزوں ہو۔ اگر آپ ظاہراً شمع بینی نہیں کر سکتے آپ کے پاس کوئی اچھا مقام نہیں، تنہائی نہیں اور خلوت میسر نہیں تو اس عقدہ کا حل صرف ایک ہی ہے کہ رات کا موزوں وقت تلاش کریں اور اپنے بستر پر بیٹھ کر باطنی شمع کی مشق کریں۔ مگر اس وقت جب دنیا محو خواب ہو۔ بستر پر بیٹھ کر خیالات کو اکٹھا کریں۔ دل کی بیقراری کو دور کریں۔ دو

چار بار لیے لیے سانس لے کر دل و دماغ میں آراستگی پیدا کریں۔ جب طبیعت میں عمل کرنے کی مکمل آمادگی کے آثار ہوں تو آنکھیں بند کر کے اپنے دل پر نظر کریں۔ اپنے دل کو دیکھیں۔ اور جب آپ کو دل کی واضح صورت نظر آنے لگ جائے اور آپ کو اس بات پر یقین ہو کہ یہ دل کی تصویر ہے تو اپنے دل پر موم بتی کا تصور کریں۔ بالکل اصلی موم بتی کی صورت،

دھبہ طلوع ہو گا، یہ دھبہ چند دنوں کے بعد سرخ ہو کر سفید ہو جائے گا۔ اور جب سفید ہو جائے تو پوری محنت سے اس سفید دھبہ کو سورج میں بدل دیں۔ وہی روشنی، وہی شعاعیں اور وہی حدت۔ اس مشق میں بے حد گہری ہے اور اس گہری کو زائل کرنے کے لئے آپ کو سردی و سردیوں کا استعمال لازمی ہے۔ اس مشق کے عامل کو سردی نہیں ملتی۔ اور موسم سرما میں بھی پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں میں اتنا جلل ہوتا ہے کہ جس چیز پر نظر بھر کے دیکھے گا وہ چیز پھٹک اٹھے گی اور جب کسی واقعہ کو دیکھنا مطلوب ہو تو سورج کا تصور کر سکیے۔ لا شعور کو حکم دیں کہ اس واقعہ کی اصلیت کو اجاگر کرے۔ آپ اس واقعہ کو بعینہ عمل حالت میں ملاحظہ کریں گے۔

ابھی ۴، ۲ دنوں کی ہے کہ ایک گم شدہ لڑکے کی تلاش کے لئے میرے پاس ایک شخص آیا۔ میں نے تنہائی میں اس لڑکے کا تصور کیا۔ تو مجھے ملتان کے دربار حضرت بہاء الحق کا روضہ نظر آیا اور اس روضہ کے قریب وہی لڑکا موجود پایا۔ اور خدا کی قدرت کہ اسی دن اس لڑکے کو دربار سے پکڑ لیا ہے۔



اسی طرح کی جھللاتی ہوئی نور۔ اسی طرح کی روشنی۔ یہ تصور اتنا پختہ ہو کر آپ  
فی الواقعہ اصلی موم بتی کی طرح اُسے جلتی ہوئی دیکھ لیں۔ اور جب آپ اس  
کمال تصور پر پہنچ جائیں گے تو آپ کا دل متور ہو جائے گا۔ دل سے نور  
کی بیٹیں اٹھا کر لیں گی۔ اگر آپ مشق اور کچھ دن تک بڑھائیں گے تو آپ  
کی باطنی آنکھ ایک دم کھل جائے گی۔ اور آپ اپنے اندرونی اعجاز کو  
بھی فی الواقعہ دیکھ سکیں گے۔

آپ کی تیسری آنکھ بیدار ہو جائے گی۔

ہر آنے والا واقعہ آپ کے سامنے ہو گا۔

ہر شخص کا تخیل آپ کے دماغ میں ہو گا۔

مذکرہ بالا تمام مشقوں کا مقصد یکسوئی حاصل کرنا ہے خواہ ظاہری

مشق سے حاصل ہو یا باطنی مشق سے، اور اگر آپ یہ چاہیں کہ آپ کی

یہ ریاضت یکسوئی حاصل کرنے کے علاوہ عبادت بھی بن جائے تو آپ

شیخ کی بجائے اسم جلالہ "اللہ" کا تصور دل پر کندہ کر دیں، سنہری حروف

میں اللہ لکھا ہو ایوں نظر آئے جیسا کہ آپ ظاہری آنکھ سے دیکھا کرتے

ہیں۔ اور جب آپ بلا کسی خیال کے یہ پاک نام دس پندرہ منٹ تک

آسانی سے دیکھ سکیں گے تو آپ اپنے مقصد میں بالکل کامیاب ہیں۔ آپ

ملاحظہ کریں گے کہ اسم جلالہ سے نور کی شعاعیں اٹھ کر آپ کے سارے

بدن کو منور کر دیں گی۔ جو بات دوسری مشقوں سے حاصل ہوتی ہے اس

سے چار گنا زیادہ قوت نورانیہ آپ حاصل کر لیں گے۔

آپ ریاضت کے دوران بہ حد قریب محسوس کریں گے۔ دل و دماغ  
میں نور کے جلوے ہوں گے گناہوں سے نفرت ہوگی۔ عبادت کا شوق ہو  
گا۔ اور جب آپ کسی واقعہ کو دیکھنے کے تمنائی ہوں گے۔ تصور اس قدر باطنی  
لاشعور پر دے کر اگر اس واقعہ کی اصلیت اور نتیجہ کو سامنے لانے کی کوشش  
کر دے تو چشم زدن میں پورا واقعہ فلم کی طرح آپ کے سامنے ہو گا۔

مسلل ریاضت اور محنت سے ہی کامیابی حاصل ہو سکتی ہے غلبت

پسند لوگ ایک ہفتہ میں ہی روحانیت کے بام عروج پر پہنچنے کے تمنائی ہوتے

ہیں۔ غلبت اور روحانیت میں بڑا اتفاک ہے۔ جیسے چند درختوں کے گروہ

دیا کہ تمہاری بتائی ہوئی ریاضت ہفتہ بھر کر چکنے کے بعد بھی کوئی نتیجہ

برآمد نہیں ہوا۔

ایسے لوگ روحانیت کے ان مقامات کو حضرت عبدالعزیز علیہ

السلام کی نیاز سمجھتے ہیں کہ منہ میں حلویہ کا ڈلہ رکھا اور بغیر چبا ئے نکل گیا۔

ان ریاضتوں میں اللہ والوں سے تو ٹکریں گزرا دیں۔ خود بخود ناپیرہنے

پورے ایک سال کی ریاضت کے بعد ٹیلی بیٹھی میں قدم رکھا اور افسوس

کہ ابھی تک مبتدی ہوں۔

ارتکازِ توبہ کے لئے شمس باطنی کی مشق بھی یہی نتائج لاتی ہے کہ آپ

پہلی رات کو جاگیں، حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر وضو کریں۔ مشرق کی

طرف منہ بند کر کے حبس دم ۲، ۳ بار کریں، اور یہ تصور کریں کہ سورج

طلوع ہو رہا ہے۔ چند یوم کی مشق سے اتنی مشق پر تصور کا ایک سیاہ



## اجواب مرافقہ از کارِ لوحہ

۶ جنوری ۱۹۶۹ء ۳ بجے بعد دوپہر کا وقت، میرے گھر کے تمام افراد برادری کے گھروں میں ملنے کے لئے گئے ہوئے تھے۔ میں اکیلا گھر میں تھا۔ ظہرین کی نماز ادا کرنے کے بعد مسئلے پر بیٹھ کر میرے ذہن میں "انسیس شیرازی" کی بیماری کا خیال بار بار گونڈ رہا تھا۔ انیس کو دل کے متواتر دورے پڑ رہے تھے۔ سانس کی تنگی تھی۔ ہاتھ پاؤں پر دردم آچکا تھا۔ مجھے بار بار اس کی بیماری کا خیال آ رہا تھا۔ کہ: ایسا دوست - اچانی دوست کاش ہم لوگ اس کی تکلیف کو اپنے جسموں میں بانٹ سکتے۔ ۲۰ سال کی عمر ہی کیا عمر ہے؟ ابھی نوجوانی کے دن ہیں۔ چھوٹے چھوٹے چلنے بچے ہیں اللہ اسے بچائے۔!

انہیں خیالات میں گم ہو کر میں نے جس دم کرنا شروع کر دیا۔ اور جس دم میں اپنے دل کے ٹکڑے پر اسم جلاکہ، اللہ کو جلی حریف میرا بھلا۔ جس دم میں میں استغراق میں جا رہا تھا۔ توں جوں جس دم کر رہا تھا۔ استغراق میں ڈوبتا جا رہا تھا۔ میں نے اپنے لاشعور سے کہا: اب میں گہری نیند میں ڈوب رہا ہوں گہری نیند میں۔ اور جوں جوں جس دم کر رہا ہوں۔

تھا۔ سبحان اللہ و بحمدہ کی تجلی نے دل کو روشن کر دیا تھا اور اس ورد کی تکرار سے میں تھوڑی سی غنودگی میں چلا گیا۔ معاً میرے ذہن نے کروٹ لی۔ صبح میرے پاس سب سے پہلا مریض کون آئے گا؟ اسے کیا مرض ہوگا؟ اور اس کا ہومیوپیتھی علاج کیا ہوگا؟ بولو، میرے لاشعور! میں نے حکمانہ انداز میں کہا۔ مجھے اپنا کلینک نظر آیا۔ میں اپنی کرسی پر بیٹھا تھا ۲ مرد اور ایک پردہ دار عورت کلینک میں آکر بیٹھ گئے۔ لب و لہجہ سے معلوم ہوتا تھا کہ مصلح مظفر گڑھ کے رہنے والے ہیں۔

"ہاں بھائی، کیا بات ہے کیا حکم ہے؟" میں نے پوچھا۔ "جناب ہم شہرٹ سن کر مصلح مظفر گڑھ سے آئے ہیں۔ یہ عرصت عرصہ ۷ سال سے ہسٹریا کی مریض ہے۔ اسے کسی دوائی سے آج تک آرام نہیں آسکا۔ پیٹ میں گولا سا اٹھتا ہے جو خلق میں پھنس کر بے ہوشی کا سبب بنتا ہے۔ دن بھر میں چار چار بار دوڑے پڑتے ہیں؟"

"ہاں آرام آجائے گا انشاء اللہ" اور میں نے ڈسپنسر سے کہا۔

"اسانوٹیدا ۲۰! اور کالی فاس ۶x لائیے۔"

بس ترائخ پٹاخ کی آواز سے میں چونک پڑا۔ میرے چھوٹے بچے ندیم عباس نے کمرے کا دروازہ چٹاخ سے کھولا اور میں تڑپ کر چونک کر جاگ پڑا۔

میں مسئلے پر بیٹھا ہوا مراقبہ کر رہا تھا۔ ٹھک سے کل ہو رہا تھا۔



میں استغراق کی گہرائیوں میں بہا رہا ہوں۔ میرا سارا بدن سُن ہو رہا ہے۔ پاؤں  
انہوہ پھر وغیرہ سارا بدن سُن ہو چکا ہے۔

یہ القاء بار بار دیتے دیتے میں بے خودی کے عالم میں چلا گیا۔ میں نے  
پہنے لاشعور سے خطاب کیا کہ میں پندرہ منٹ تک اسی مراقبہ کی حالت میں  
رہوں گا، اور پندرہ منٹوں کے بعد خود بخود جاگ پڑوں گا۔ ۱۵ منٹ! بس  
اب میں گہری نیند میں ڈوب چکا ہوں۔ بتاؤ! میرے لاشعور بتاؤ! کہ  
انیس لاکھ یا بیس لاکھ شفا ہوگی؟ کیسے شفا ہوگی؟ پورے حالات سے  
مجھے باخبر کرو۔! جلد کرو! دیر نہ کرو۔! لاں اس کی صیح شکل اور

صحیح حالات کو میرے سامنے دہراؤ!!  
انیس کی شکل کے دھندلے سے نقوش ابھرے اور پھر مٹ گئے۔  
"نہیں نہیں۔ میرے لاشعور مجھے دعو کا مت دو۔ صحیح حالات میرے سامنے

پیش کرو" میں نے لاشعور کو ٹھکانہ انداز میں کہا۔  
تصویر ابھری، میں انیس کے سامنے کھڑا تھا۔ اس کی نبض دیکھ رہا تھا۔  
یا اللہ مجھے نبض نہیں مل رہی۔ اس کے ماتھے پر موت کا پسینہ آ رہا ہے۔  
موت کا پسینہ۔ میں نے اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا۔ صبح کی اذان آ  
رہی تھی۔ اللہ اکبر کی صدا فضا میں گونجی۔ انیس نے ایک بار آنکھیں  
کھولیں۔ بھرے گھر کے ایک ایک فرد کو دیکھا، کلمہ شہادت پڑھا اور  
پھر ہم سب کو روتا ہوا چھوڑ کر چلا گیا۔ . . . . چلا گیا۔ افسوس! انیس  
ہم سب کو چھوڑ گیا۔ آخری ہنگی۔ اُف میرے اللہ۔ یہ کیا ہو گیا؟

آسمان پھٹ گیا۔ از زمین الٹ گئی۔ انیس ہم سب کو چھوڑ گیا۔

یہ عمر کا وقت ہے۔ لوگوں کا ازدحام۔ سارے شور کوٹ کے جوان بڑھے  
بچے اکٹھے ہیں۔ یہ کیا ہے؟ سفید کفن میں لپیٹی ہوئی حسین سی میت! کفن اڑا  
انیس کی میت؟؟ یہ آخری دیدار ہے۔ بھہم لوگ کر رہے ہیں۔ شام کا وقت  
قبریں انیس کی میت دفن کر کے ہم دنیا کا پورا غم سینے میں دبا کر فاتحہ پڑھ  
رہے تھے، میں نے یکدم ایک لمبی سانس لی۔ اور ایک جھٹکے کے ساتھ  
لاشعور نے مجھے مراقبہ سے بیدار کر دیا۔

۶ جنوری ۱۹۷۴ء ۳ بجے کا وقت۔ افوہ! کاش میں یہ مراقبہ نہ کرتا۔  
انیس ہمارے پاس کل صبح اذان تک مہمان ہے۔ میں کیا کر سکتا ہوں۔ ساری  
رات کروٹیں بدل بدل کر گزار لی، صبح اذان سے ذرا قبل میرا دروازہ زور  
سے کھٹکا۔ جس بات کا کھٹکا تھا وہ سامنے موجود تھا۔ میں بغیر سنبھلے! بستر سے  
نکل کے بھاگا، بھائی شہر حسن صاحب دروازہ سے پرہیز ہو رہے تھے۔ دوڑ کے  
اُڑ۔ انیس کی حالت بدل گئی ہے۔ میں دوڑ کے گھر میں داخل ہوا، نبض  
پر ہاتھ رکھا، ماتھے پر موت کے پسینے کے شبخی قطرے تھے۔ ادھر سے  
اذان آنا شروع ہوئی۔ اذان ختم ہوئی اور انیس نے کلمہ شہادت پڑھ کر  
آخری ہنگی لی اور نہیں روتا ہوا چھوڑ کر راہی ملک عدم ہو گیا۔ انا للہ  
وانا الیہ راجعون ط

۱۵ جنوری رات کا وقت عشاء کی نماز کے بعد تعلیمات میں مشغول



آج ۱۴ جنوری کا دن ہے۔ میں اپنے کلینک میں پہنچ گیا۔ ۲  
دو اور ایک پردہ دار خاتون میرے کلینک میں داخل ہو گئے اور علیحدہ  
کلیک کے بعد بیٹھ گئے۔

”ہاں آپ منظر گزرتے راجن پور سے آئے ہیں۔“ میں نے پوچھا  
اور وہ چونک کر میرا منہ دیکھنے لگی گئی۔

”اس خاتون کو ہسٹریا کے دوسرے پڑتے ہیں۔ دن میں چار  
چار بار؟“ میں نے بات دہرائی۔

ایک مرد اٹھا اور میرے ہاتھوں کو بوسہ دے کر کہنے لگا۔  
”جناب بیبا سنا تھا ویسا ہی پایا۔“

اور میں نے اس فوٹو پر ۲۰۰ اور کالی فاس ۶x دے کر ان کو فارغ  
کر دیا۔

## ارتکارِ توجہ

اگر آپ نے ارتکارِ توجہ کی کوئی بھی ریاضت مکمل کر لی ہے۔ شمع  
بینی، پتھر بینی، آئینہ بینی یا سورج بینی تو لازماً آپ یکسوئی حاصل کر  
چکے ہیں اور اپنے منتشر خیالات کو آپ اکٹھا کر کے ایک مرکز پر لانے  
میں کامیاب ہو چکے ہیں۔ اس کے بعد آپ نے اپنی اندرونی طاقت سے  
کام لینے کا طریقہ سیکھا ہے۔ اب آپ اپنی قوتِ باطنی کا امتحان لیں ایک  
پھوٹے سے کاغذ پر کوئی لفظ لکھیں۔ جو بھی آپ چاہیں مگر صرف ایک ہی  
لفظ اور لفظ کو کاغذ پر صاف اور شفاف لکھیں تاکہ عمل میں نقص واقع  
نہ ہو کسی اپنے دوست کو ساتھ لے کر ایک کمرہ میں داخل ہو جائیں۔ خود  
شمال کی طرف منہ کر کے آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ اور دوست کے  
ہاتھ میں کاغذ اور پینسل دے کر اس کا منہ جنوب کی طرف کر کے بٹھا دیں۔  
یکسوئی حاصل کر کے اور انتہائی طمانیت قلب سے آپ اس کاغذ پر توجہ  
کریں اور اس توجہ کی لہر تصور کے عالم میں ہی اپنے دوست کی طرف  
بھیجیں۔ ۱۵ منٹ تک اس تصور کو دہرائیں۔ اور آپ کا دوست  
جو کچھ بھی سمجھے وہ لفظ کاغذ پر لکھ لے۔



۴۰۲ دن کی مشق کے بعد آپ کا دوست وہی لفظ اپنے کاغذ پر لکھے  
جو آپ کے پاس لکھا ہو گا اور یہ اس بات کا اثر ہے کہ آپ اپنا پیغام دوسروں  
کو پہنچانے کے اب قابل ہو چکے ہیں۔ اب ایک لفظ کی بجائے ایک سالم  
نقرہ لکھ کر اسی طرح مشق کریں۔ آپ کی توجہ اگر تقسیم نہ ہوئی تو آپ اپنے  
دوست کو سالم نقرہ ہی بھیج سکیں گے۔ تجربہ کامیاب ہونے پر آپ اس  
امر کو زیادہ وسیع کر دیں۔ ذرا کچھ دور رہنے والے کسی دوست کو رات  
کی تنہائی میں پیغام دیجئے کہ صبح سویرے مجھے ضرور اکڑ ملے۔ اور اس خیال  
کو انتہائی یکسوئی کے ساتھ بار بار دہرائیں آپ حیران ہوں گے کہ جب  
صبح سویرے آپ کا دوست پہنچ آپ کے دروازے پر آنے کے  
لئے مجبور ہو گا۔

۲۔ تجربہ کو اور وسیع کریں۔ اپنے کسی بہت دور (۳۰، ۴۰ میل  
کے فاصلے پر رہنے والے دوست کو خط لکھیں کہ فلاں تاریخ فلاں وقت  
وہ بالکل تنہائی میں بیٹھ جائے اور میری طرف سے جو پیغام اس کے دماغ پر  
نازل ہو اسے حرف بحرف لکھ لے۔ اگر آپ کی توجہ میں خلل نہیں تو یہ پیغام  
حرف بحرف آپ کے دوست کو وصول ہو گا۔

اس مشق کو اور زیادہ وسیع کریں اور آپ انشاء اللہ دو دو ہزار  
میل دور رہنے والے اشخاص کو بھی بغیر اطلاع دینے صحیح پیغام بھیج سکیں  
گے۔ اسی علم کو ٹیلی پتھی کہتے ہیں۔ یورپ کے ٹیلی پتھس تو حکومتوں کے  
رخ بدل سکتے ہیں اور کسی دشمن حکومت کو اپنا دوست اور اپنی حکومت

کا دوست بھی بنا سکتے ہیں۔

یورپ کے ٹیلی پتھس اس روحانی قوت سے بہت سے غلط کام بھی  
کے رہے ہیں۔ مثلاً آپ کسی شخص کو بار بار یہ پیغام بھیجیں کہ فلاں شخص کو  
اسی وقت قتل کر دو۔ تو ۲۴ بار پیغام دینے کے بعد آپ یقیناً سنیں گے  
کہ اسی شخص نے مطلوبہ آدمی کو قتل کر دیا ہے۔ مگر اس طرح کے عظیم گناہ  
کے ثواب و عذاب کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔ توجہ کے اس عظیم عمل سے  
آپ اپنی عقل و دانش سے ہزاروں کام لے سکتے ہیں۔

۳۔ کسی بزم میں، مجلس میں یا جلسہ میں یا جلسہ میں کسی ایک شخص پر  
اپنی توجہ کو مرکوز کر دیں۔ اور اپنے ذہن میں یہ خیال پختہ طور پر جما دیں کہ  
یہ شخص اپنے کان کھلائے گا۔ یا اپنے ناک کو ہاتھ لگائے گا یا آسمان کی طرف  
دیکھے گا۔ یا کوئی اور کام کرے گا۔ (جو بھی آپ کے ذہن میں آئے) اس  
ایک خیال کو اپنے ذہن میں پختگی بخش دیں۔ اور ۲ منٹ تک انتہائی توجہ  
سے آپ اس خیال کو دہرائیں بلکہ آپ کو اپنے خیال پر یقین محکم ہو نا چاہیے تاکہ  
آپ کے ارادے کی پختگی اس خیال میں مددگار کے طور پر کام کر سکے۔ آپ کا  
خیال اگر یقین کی حد تک پہنچے تو وہ شخص وہی کام کرے گا جو مجبور ہو گا اور اگر  
نہ کرے گا۔ تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے خیال میں اور کیسوٹی میں ابھی نا پختگی  
نہیں ہے۔ بہر حال بار بار توجہ پر زور دینے سے اثر ضرور ظاہر ہو گا۔

آپ کے کسی بھی شخص کے خیالات کا جائزہ لینے کے لئے آپ ایک  
لکھ استغراق میں چلے جائیں اور اپنے ذہن کی شعاعوں کو اس کے دماغ



اور دل پر نازل کریں۔ آپ اس کے قلبی تاثرات کا صحیح جائزہ لینے پر قادر ہو سکیں گے۔ جو بات بھی اس کے دل میں بصورتِ رائے پنہاں ہے آپ پر بخوبی روشن ہو جائے گی۔ اس طریقہ سے بڑے بڑے رازوں کو آپ حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ رجعت پسند شخص نہیں ہیں تو اس پاک روحانی عمل سے ہزاروں لوگوں کے کام آسکتے ہیں اور ہر مشکل میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ امراض کا علاج کر سکتے ہیں۔ بڑی عادتوں اور برائیوں کو دور کر سکتے ہیں۔ زبردستی ہوئے دلوں کا ملاپ کر سکتے ہیں۔ دشمنوں کو دوست بنا سکتے ہیں۔ دور بیٹھے ہوئے شخص کو اپنا پیغام بھیج سکتے ہیں، دور یا نزدیک کسی بھی شخص کے قلبی رازوں سے آگاہ ہو سکتے ہیں، غم کا ازالہ کر کے غمگین دلوں میں خوشی کی لہر پھیلا سکتے ہیں۔ غرضیکہ ہزاروں قسم کے کام ہیں جو آپ اپنی مرضی اور عقل و دانش کی بناء پر لے سکتے ہیں۔

## عجیب تر مشاہدہ

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے۔ میرے بھی جوانی کے دن تھے اور علمِ جعفر بھی جوان ہو رہا تھا۔ طبیعت میں رشونت تھی۔ دماغ میں غرور تھا۔ جو شخص فطرت سے باتیں کر سکے اس کے دماغ میں غرور کا آجانا ایک فطری عمل ہے۔ انہیں دنوں میری دو کتابیں علمِ جعفر پر انکاست جعفر اور سرغیب الہی (جی) اور سہ کتابیں علمِ اربل پر ارواحانی ایکسرے، سیرِ مل، اور خزینہٴ مل اشائع ہوئیں۔ چونکہ میں نے دنیا کا ایک عجیب علم کھلے لفظوں میں مارکیٹ میں پیش کیا تھا۔ اس لئے شائقینِ علم نے ہر چار جانب سے خطوط کی بوچھاڑ کر دی، ہندوستان کے اکثر لوگوں نے بھی خطوط بھیجے جن میں جناب قاضی زاہد حسین مرحوم نانوتہ ضلع سہارن پور خامس طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ قاضی صاحب نے مجھے خط لکھا جس کا مضمون یہ تھا کہ علمِ جعفر میں بھی جانتا ہوں۔ مگر تمہارے جعفر میں بائبلین ہے۔ اس لئے مستعملہ کھلے لفظوں میں مجھے لکھئے۔ میں نے بدروح ملین (جو قاعدہ برسالہ نلمکیات میں چھپ چکا ہے) بڑی فراخ دلی سے ارسال کر دیا۔ قاضی صاحب نے ایک خط میں ذکر کیا کہ میرے پاس ہمزاد ہے جو میرے تابع ہے اور میں اس سے کام بھی لیا کرتا ہوں۔ میں



نے ان کے اس نوازش نامہ پر انہیں "بے لفظ" سنائیں۔ میں اس وقت ہزار کا قائل نہیں تھا۔ میرے خیال میں عالمین حضرات کا یہ ایک پکھنڈ تھا۔ اس لئے میں نے ان کی اس روحانی قوت سے صاف انکار کر دیا۔ اور ان کی دل آزاری کی۔ مگر میں ایک پاک علم ان کو بے دریغ دے چکا تھا اور وہ میرے ممنون احسان تھے۔ اس لئے میری تلخ باتوں کو بڑی نرازدلی سے برداشت کر کے مجھے لکھا کہ میں اپنے ہزار کا ثبوت دوں تب تو مانو گے؟

گرمی کا موسم تھا شاید جون کے دن تھے۔ رات کو میں اپنے گھر کے آگن میں چارپائی پر لیٹا تھا کتاب سرخاب الرمل میں سے کوئی چیز دیکھ رہا تھا کہ پڑھتے پڑھتے نیند آنے لگی۔ کتاب اپنے سر ہانے کے نیچے رکھ کر سو گیا۔ ابھی کچی کچی نیند میں ہی تھا کہ دوچمکا دڑیں میرے اوپر آ گئیں گریں اور میں تڑپ کر اور چوب تک کراٹھ بیٹھا، بالکل چمکا دڑیں تھیں کیونکہ ایک چمکا دڑیں سے پر گری اور دوسری پیٹ پر۔ لاقول ولاقوة الا بالشدت تحت پریشان ہو گیا، اللہ خیر کرے۔ چمکا دڑوں کا گرنا کوئی اچھا شگون تو نہیں۔ کافی وقت پریشانی میں پڑا رہا اور آخر سو گیا۔ صبح ہوئی میں نے سر ہانے کے نیچے سے سرخاب الرمل اٹھانے کا ارادہ کیا۔ مگر کتاب موجود نہ تھی۔ زیر بات اور بھی پریشانی کا سبب بن گئی۔ میں نے پورے بستر کو الٹ پلٹ کر دیکھا، مگر کتاب نہ ملی۔ ہوش نے کہا کہ تم نے سر ہانے رکھی تھی۔ و سوچو بستر تھے کسی الماری میں رکھ دی ہوگی۔ پھر ان سے کتاب کرا۔

پھر جیسا نگر لاٹلی کا جواب ملا۔ اسی پریشانی کے عالم میں "بشت کر کے اپنے کلینک میں آ گیا۔ وہاں بھی میں نے نزہت کی کچھ کتابیں رکھی ہوتی ہیں ان کو اُلٹ پلٹ کر دیکھا مگر کتاب ہوتی تو ملتی۔ دوپہر کو واپس آیا تو اپنی ساری لائبریری چھان ماری مگر کتاب نہ ملی۔ رات ہو گئی عشاء کے بعد سوئے کی تیاری کر رہا تھا کہ پھر دوچمکا دڑیں مجھ پر آ کر گریں اور میں تڑپ کر چارپائی سے اتر کر زمین پر کھڑا ہو گیا۔ یہ دوسری رات میرے لئے بڑی پریشان کن تھی۔ کتاب کے گم ہونے کے خیال میں اور چمکا دڑوں کے بار بار گرنے سے میں نگر مند تھا، کافی رات تک نیند نہ آئی۔ صبح دیر سے جاگا۔ جاگتے ہی سر ہانے کے نیچے سے کتاب مل گئی۔ لاقول ولاقوة الا بالشدت عجیب معاملہ تھا جو میری سمجھ میں نہ آ سکا۔ سارا دن اس کتاب کو تلاش کیا، نہ ملی اور اب بستر پر ہی مل گئی۔ دن بھر اس بات کو سوچتا رہا مگر سوچ نے جواب دے دیا۔ دوستوں اور گھر والوں سے ذکر کیا۔ سب نے واہم پر معمول سمجھا۔ بات گزر گئی، ہفتہ ہو گیا کہ اچانک قاضی زاہد حسین مرحوم کا خط آ گیا لکھا تھا۔

بیٹے! اب تو مان لو گے کہ میرے پاس ہزار ہے۔ آپ کی کتاب سرخاب الرمل پر اگر میرے دستخط لگے ہوں تو یقین کر لینا کہ میں نے اٹھوائی تھی خط ملتے ہی کلینک سے بھاگ بھاگ سیدھا گھر آیا۔ سرخاب الرمل اٹھائی اس کے پہلے ہی ورق پر نیلی سیاہی سے زاہد حسین لکھا تھا۔ تعجب کے عالم میں اقرار کیا کہ فی الواقعہ یہ قوت انسان کی تسخیر میں آ سکتی ہے۔ جس امر کا



انکار ہی تھا قاضی صاحب نے اس کا عملی ثبوت دے کر نجد سے اس کا اقرار کرایا۔

اب میں نے خط پر خط کھنا شروع کیا کہ بھائی! میں مان گیا، میں ہار گیا۔ میری مجال ہے کہ اب انکار کروں، مگر مجھے عمل ضرور دیکھئے۔ مجھے انہوں نے بڑی فراخ دلی سے عمل پیش کر دیا۔ مگر افسوس کہ دن رات لوگوں کے گھمان میں گھرا رہا۔ دوستوں کی بزم کی گہما گہمی اور مرہینوں کی دیکھ بھال میں اس عمل کو اب تک نہ کر سکا۔ البتہ اس عمل کی صحت پر بچے کوئی شک نہیں۔ قاضی صاحب کو میں نے علم جعفر پڑھایا تھا اور انہوں نے اس احسان کا بدلہ مجھے بیش قیمت عمل سے دیا۔ اب قاضی صاحب مرحوم اس دنیا میں نہیں ہیں۔ مگر میں ان کے عملیاتی کارناموں کا قائل ہوں۔ وہ فی الواقعہ صاحب کمال مرد تھے۔ آج برسوں کے بعد قاضی صاحب کی روح سے معذرت کے ساتھ وہ عمل رسالہ فلکیات کی نذر کر رہا ہوں اس پر شک نہ کرنا کفرانِ نعمت ہے۔

## تشریح عمل

ایک مکان ایسا تجویز کریں کہ سوائے عامل کے اس میں دوسرا کوئی شخص نہ جائے۔ ترک حیوانات جلائی و جمالی کر کے اس مکان میں داخل ہو جائیں اور زمین پر دائرہ کھینچ لو اور سورۃ الحمد شریف اور ہر چہار قل

۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱ ۳۲ ۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲ ۴۳ ۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۴۸ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵ ۵۶ ۵۷ ۵۸ ۵۹ ۶۰ ۶۱ ۶۲ ۶۳ ۶۴ ۶۵ ۶۶ ۶۷ ۶۸ ۶۹ ۷۰ ۷۱ ۷۲ ۷۳ ۷۴ ۷۵ ۷۶ ۷۷ ۷۸ ۷۹ ۸۰ ۸۱ ۸۲ ۸۳ ۸۴ ۸۵ ۸۶ ۸۷ ۸۸ ۸۹ ۹۰ ۹۱ ۹۲ ۹۳ ۹۴ ۹۵ ۹۶ ۹۷ ۹۸ ۹۹ ۱۰۰

مسند ابویان اور عطر جہا کر گیارہ مرتبہ درود شریف کے اول سورۃ یاسین پھر سورۃ فاتحہ اور سورۃ توبہ پڑھ کر صرف ۵۰ بار ان اللہ علیٰ ثلث شئی قدیر پڑھیں۔ اس کے بعد پارہ علم میں سے الحمد سے سہلے کر سورۃ الہاکا تک پڑھیں۔ وہ فیض ختم ہوا۔

اسی جگہ مسئلہ پر سوچائیں جہاں عمل پڑھا۔ تیسرے دن سے ڈرائی شکلیں نظر آنا شروع ہوں گی۔ سیلہ لمبے آدمی ہاتھ میں تلواریں لئے نظر آئیں گے۔ لیکن خوف نہ کرو۔ تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ پانچویں دن ایک شخص آئے گا اور تم کو شریعت کا پیالہ پلائے گا۔ یہ عمل پورا ہونے کے آثار ہیں۔ آپ اب عامل ہو گئے ہیں۔ کوئی کام ہو، ان اللہ علیٰ کل شئی قدیر پڑھیں۔ آواز آئے گی کیا چاہتے ہو؟ آپ اپنا مقصد بیان کر دیں مقصد فی الفور پورا ہوگا۔ لیکن نظر کوئی شے نہ آئے گی۔ صرف محسوس ہوگا کہ ساتھ کوئی اور بھی ہے۔ بات کا جواب آپ سن سکیں گے۔ مگر دیکھ نہ سکیں گے۔ چونکہ قاضی صاحب مرحوم نے مجھے اس عمل کی اجازت دے دی تھی اس لئے میں اپنی طرف سے ہر صاحبِ ذوق کو عمل ہذا کی اجازت دیتا ہوں۔ آپ کامیاب ہو جائیں تو میرے حق میں دعائے خیر ضرور فرمائیں۔



## ایک مشکل مگر مفید ترین مشق

دائمی نزلہ زکام، کھانسی، گلے کی گونا گوں خرابیوں، سل و دق، پائیریا، بعات کی کمزوری، بہرین، کان کی پھنسیوں اور سر کی دیگر تکلیف کے لئے ایک مشق کا بیان "یوگ" نے کیا ہے۔ یہ جس قدر مفید ہے اسی حد تک مشکل بھی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اس مشق کے فوائد یقینی ہیں اور یہ مشق متذکرہ بالا امراض کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ مگر ابتداء میں جس کراہت اور تکلیف سے واسطہ پڑتا ہے وہ طبیعت پر بہت گراں گزرتی ہے۔ چار یا پانچ دن کی تکلیف سہہ کر اگر اس مشق کو ایک مہینہ بھر کر لیا جائے تو اس میں شک نہیں ہے کہ متذکرہ بالا تمام امراض کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی نسخہ ہے نہ عمل۔

بہت زیادہ مطالعہ میں اکثر دماغی تکلیف کا مریض رہا کرتا تھا۔ بہت زیادہ مطالعہ کے باعث دماغی کمزوری نزلہ زکام، کھانسی اور کئی بعات کی شکایت تھی۔ میں نے اس مشق کے ابتدائی مراحل کو بڑی تکلیف سے برداشت کیا اور طبیعت پر جبر کر کے کیا اور صرف دو ہفتہ کی مشق کے بعد یہی

مجھے نزلہ زکام اور ضعف بعات کی تکلیف پھر کبھی نہیں ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ مندل سرور کے لئے مفید ہے مگر اس کا گھسنا بھی تو سرور ہے، مگر کیا کیا جائے جس تکلیف کے بعد بیسیوں راستوں کی توقع ہو اسے برداشت کرنے میں مضائقہ ہی کیا ہے؟

سوت کا ایک تانکا اس مقصد کے لئے تیار کریں۔ مگر جو سرے سے باریک ہو، شکل یہ ہو۔

اس تانکے کو تیار کر کے گھلی ہوئی موم میں غوطے دیں تاکہ دھماکا پیر موم کی ایک تہ چڑھ جائے۔ اس تہ چڑھ جانے کا مقصد یہ ہے کہ دھماکا نرم ہو جائے اور تکلیف نہ دے سکے۔

یہ دھماکا آپ کے لئے شفا بخش اثرات کا حامل ہے اسے محفوظ مقام پر رکھ دیں اور جیسا استعمال کرنے کی ضرورت ہو اسے کسی اینٹی سپٹک لوشن میں غوطہ دے دیں تاکہ اس کے اوپر جو جراثیم ہوں وہ تلف ہو جائیں اینٹی سپٹک ادویہ میں سب سے بہتر دوا پولیٹاشی پرنیگنٹ کا لوشن ہے جسے طبی اصلاح میں کانڈی لوشن کہتے ہیں۔ یہ ایک سیاہ دانہ دار عام مشہور دوائی ہے جسے پانی میں گھولنے سے پانی نیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ عام طور پر دندان ساز اس دوا کو کٹی کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ بس اس دوائی کو تھوڑے پانی میں شامل کر کے اس لوشن میں دھاگے کو ڈوب دیں تاکہ جراثیم کش اثرات سے دھماکا محفوظ ہو جائے۔



## ایک مشکل مگر مفید ترین مشق

داخلی نزلہ زکام، کھانسی، نکلنے کی گونا گوں خرابیوں، سل و دق، ہیوم  
پائوریہ، بصریت کی کمزوری، بہر اپن، کان کی پینسیون اور سر کی دیگر  
تکلیف کے لئے ایک مشق کا بیان "یوگ" نے کیا ہے۔ یہ جس قدر مفید  
ہے اسی حد تک مشکل بھی ہے۔  
اس میں شک نہیں کہ اس مشق کے فوائد یقینی ہیں اور یہ مشق متذکرہ  
بالا امراض کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ مگر ابتداء میں جس کراہت اور  
تکلیف سے واسطہ پڑتا ہے وہ طبیعت پر بہت گراں گزرتی ہے۔ چار  
پانچ دن کی تکلیف سہہ کر اگر اس مشق کو ایک مہینہ بھر کر لیا جائے تو  
اس میں شک نہیں ہے کہ متذکرہ بالا تمام امراض کے لئے اس سے بڑھ کر  
کوئی نسخہ ہے نہ عمل۔

میں اکثر دماغی تکلیف کا مریض رہا کرتا تھا۔ بہت زیادہ مطالعہ  
کے باعث دماغی کمزوری نزلہ زکام، کھانسی اور کئی بصریت کی شکایت  
تھی۔ میں نے اس مشق کے ابتدائی مراحل کو بڑی تکلیف سے برداشت  
کیا اور طبیعت پر تیر کر کے کیا اور صرف دو ہفتہ کی مشق کے بعد

مجھے نزلہ زکام اور ضعف بصریت کی تکلیف پھر کبھی نہیں ہوئی۔ اس  
میں شک نہیں کہ اصول سرور کے لئے مفید ہے مگر اس کا گھسنا بھی تو  
سرور ہے، مگر کیا کیا جائے جس تکلیف کے بعد بیسیوں راحتوں کی توقع  
ہو اسے برداشت کرنے میں منہ لقمہ ہی کیا ہے؟  
سوت کا ایک تار کا اس مقصد کے لئے تیار کریں۔ مگر جو سرے سے  
باریک ہو، شکل یہ ہو۔

اس تار کے کو تیار کر کے پگھلا ہوئی موم میں غوطے دیں تاکہ دھاگا پر  
موم کی ایک تہ چڑھ جائے۔ اس تہ چڑھانے کا مقصد یہ ہے کہ دھاگا نرم ہو  
جائے اور تکلیف نہ دے سکے۔

یہ دھاگا آپ کے لئے شفا بخش اثرات کا حامل ہے اسے محفوظ مقام  
پر رکھ دیں اور جب استعمال کرنے کی ضرورت ہو اسے کسی اینٹی سپٹک  
لوشن میں غوطہ دے دیں تاکہ اس کے اوپر جو جراثیم ہوں وہ تلف ہو جائیں  
اینٹی سپٹک ادویہ میں سب سے بہتر دوا پولوٹاشی پرنیگنٹ کالوشن  
ہے جسے طبی اصلاح میں کانڈی لوشن کہتے ہیں۔ یہ ایک نیا دوا دار عام  
مشہور دوائی ہے جسے پانی میں گھولنے سے پانی نیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔  
عام طور پر دندان ساز اس دوا کو کھلی کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔  
لیکن اس دوائی کو تھوڑے پانی میں شامل کر کے اس لوشن میں دھاگے  
کو ڈوبادیں تاکہ جراثیم کش اثرات سے دھاگا محفوظ ہو جائے۔



ناک کو اچھ مارح صاف کریں۔ تاکہ یہ متواتر پانی ڈالیں تاکہ  
 ناک صاف ہو جائے۔ اللہ کا نام لے کر دھاگے کا باریک برا ایکسٹنشن  
 میں داخل کر دیں۔ دھاگا اندر جاتے سے اگرچہ تکلیف بہت ہوگی پھنکیں  
 آئیں گی۔ ناک میں سخت سرسراہٹ ہوگی۔ طبیعت کراہت کر سہے گی۔  
 مگر طبیعت پر زور دے کر دھاگا اندر کر دیں اور حلق تک پہنچائیں۔  
 دھاگا جب حلق میں پہنچ جائے تو دو انگلیوں کی مدد سے دھاگے کو  
 پکڑ کر منہ کے راستے آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیں۔ اس طرح۔ ستہ دور سے تھمتھمت  
 دھاگا داخل کر لے منہ سے باہر نکال لیں۔ یہ ایک دور بہا۔ اتنی طریقہ سے  
 روزانہ ایک دور کی مشق کریں۔ جب طبیعت بہتر رہے تو روزانہ  
 صبح ۲، ۳ دور اس مشق کے کریا کریں۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں  
 گے جب کہ سر کے جملہ امراض کے لئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب میں نہ مل  
 سکے گا۔

سل درق کا شدید ترین مریض بھی اس مشق سے شفا حاصل کر سکتا  
 ہے۔ معمولی کھانسی، نزلہ زکام اور گلے و ناک کے مریض چند دنوں میں  
 صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ماسکخورہ  
 درد ہو جاتا ہے۔ بہرا پن دور ہو کر صاف سنائی دیتا ہے۔ اگر مستقل طور  
 پر ایک سال تک یہ مشق دہرائی جائے تو سر کے سفید بال سیاہ ہو جاتے  
 ہیں۔ قارئین سے استدعا ہے کہ آپ اس مشق سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

## احتیاط

ایک دفعہ پورا کرنے کے بعد نمک لے پانی سے ناک کو صاف  
 کریں۔ اور تھوڑی دیر بعد اگر دوسرے دور کی ضرورت پڑے تو  
 وقفہ کریں۔

دوسرے دور پورے کر چکنے کے بعد بارہم روغن ناک میں ٹپکائیں۔ بارہم  
 روغن ناک میں ڈالنا شد ضروری ہے تاکہ دھاگے کی خراش کا اثر دور  
 ہو جائے۔



ناک کو اچھ لرح صاف کریں۔ ناک میں ستوا تر پانی ڈالیں تاکہ  
ناک صاف ہو جائے۔ اللہ کا نام لے کر دھاگے کا باریک برا ایک انتھ  
میں داخل کر دیں۔ دھاگا اندر جانے سے اگرچہ تکلیف بہت ہوگی پھیکس  
آئیں گی۔ ناک میں سخت سرسراہٹ ہوگی۔ طبیعت کراہت کرے گی۔  
مگر طبیعت پر زور دے کر دھاگا اندر کر دیں اور حلق تک پہنچا دیں۔  
دھاگا جب حلق میں پہنچ جائے تو دو انگلیوں کی مدد سے دھاگے کو  
پکڑ کر منہ کے راتے آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیں۔ اسی طرح سے دوسرے انتھ  
دھاگا داخل کر لے منہ سے باہر نکال لیں۔ یہ ایک دور ہوا۔ اتنی طرح سے  
روزانہ ایک دور کی مشق کریں۔ جب طبیعت برداشت کر جائے تو روزانہ  
صبح صبح ۳۲ دور اس مشق کے کر لیا کریں۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں  
گے جب کہ سر کے جملہ امراض کے لئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب میں نہ مل  
سکے گا۔

سل درق کا شدید ترین مریض بھی اس مشق سے شفا حاصل کر سکتا  
ہے۔ معمولی کھانسی، نزلہ زکام اور گلے و ناک کے مریض چند دنوں میں  
صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ مابستخوره  
دور ہو جاتا ہے۔ بہرا بین دور ہو کر صاف سنائی دیتا ہے۔ اگر مستقل طور  
پر ایک سال تک یہ مشق دہرائی جائے تو سر کے سفید بال سیاہ ہو جاتے  
ہیں۔ قارئین سے استدعا ہے کہ آپ اس مشق سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

## احتیاط

ایک دوپورا کر کے بعد نمک ملے پانی سے ناک کو صاف  
کریں۔ اور ٹوٹری دیر بعد اگر دوسرے دور کی ضرورت پڑے تو  
وقفہ سے کریں۔

دور پورے کر چکنے کے بعد بادام روغن ناک میں ٹپکائیں۔ بادام  
روغن ناک میں ڈالنا شد ضروری ہے تاکہ دھاگے کی خراش کا اثر دور  
ہو جائے۔



## عجیب عمل

میرے ماموں سید محمود علی شاہ صاحب گیلانی مرحوم بڑے باندہ پارس  
بزرگ تھے غرق العبادات کے حامل تھے۔ ساری زندگی اللہ کی عبادت  
میں گزار دی۔ ان کی زندگی میں میں شرم و حیا کے باعث ان سے فیض  
حاصل نہ کر سکا۔ جس کو مجھے بے حد افسوس ہے۔ اگر میں اپنا تعاضے قلبی بیان  
کرتا تو وہ بے شک اپنا پوری نوازشات سے مجھے نواز دیتے۔ مگر میں ان سے  
کچھ بھی عرض نہ کر سکا۔ ان کی رومانیات کلیہ عالم تھا کہ جس کی طرف نظر بھر گئے  
دیکھتے اس کا قلب جاری ہو جاتا۔ مجھے انہیں کی دعا ہے۔ ایک دن مہذب  
کے عالم میں مجھے دعا دی فرمایا۔  
"عباس پوری دنیا میں تیری شہرت ہوگی اور تیرے علم کا کوئی  
مقابلہ نہ ہوگا۔"

مجھ جیسے ایک جاہل کو انہیں کی دعا کا فیض ہے کہ میری طرف دُعا  
پوری دنیا سے آ رہی ہے۔ اشتہار و پانہ پلٹتی کی۔ اور دن بدن شہرت  
بڑھ رہی ہے۔ ایک دن میری موجودگی میں ایک عقیدت مند نے  
شفائے امراض کے لئے یہ ایک نادر و عجیب عمل ہے اور بعض اوقات

توحید کے لئے ایسا ہی ہے۔ جن مریضوں کو کئی کئی موت کا فتویٰ لگا کر علاج  
نہ ہو سکتا تھا۔ وہ بھی تندرست ہو چکے ہیں۔ اسی لئے میرے ماموں  
کے لوگ مجھ سے ہر روز کے ساتھ اس نقش کو بھی طلب کرتے ہیں اس  
نقش کو میں ہر سال دس بارہ ہزار مریضوں کو دیا کرتا ہوں۔ جن کو  
قدت کی طرف سے موت لگتی ہو۔ ان کو بھی مرض کی تکلیف میں  
آنا تو ضرور ہو جاتا ہے۔ بعد میں موت آجائے تو الگ بات ہے۔  
یہ عمل ہر سال خرم الحرام میں عروج ماہ میں ۳ دن کرنا پڑتا ہے۔  
تہجد کے وقت ۲ رکعت نماز پڑھیں۔ پہلی رکعت میں بعد الحمد  
شریف ایک سو ایک بار سورہ اخلاص پڑھیں اور دوسری رکعت  
میں بعد الحمد شریف ۹۹ بار سورہ اخلاص پڑھیں۔ نماز ختم کرنے کے  
بعد ایک اور سجدہ ادا کریں اور اس سجدہ میں ۲۰۰ بار یا اللہ کا  
ورد کریں۔ اسی طرح ۳ دن تک یہ عمل کریں۔ اس عمل کا اثر ایک  
سال تک رہے گا۔ دوسرے سال کے لئے عمل کی تجدید ماہ محرم  
میں کرنا پڑے گی۔

بچوں کی ہر تکلیف کے لئے زعفران سے یا زعفرانی پینل سے ۱۶  
بار یا اللہ کہہ کر بچے کے گلے میں ڈال دیں اور ۱۶ بار لکھ کر پلائیں  
اور قدرت کا نشانہ دیکھیں۔  
مردوں کی ہر تکلیف کے لئے ۱۱ بار لکھ کر گلے میں ڈال دیں۔  
اور ۱۱ بار لکھ کر پلائیں۔



عورتوں کی ہر تکلیف کے لئے ۱۳ بار لکھ کر گئے میں ڈال دیں۔  
 اور ۱۲ بار لکھ کر پیلا دیں۔  
 جو مرض اطباء کی سمجھ میں نہ آئے۔ بعض نماز مغرب اس بیمار کے  
 نام کے اعداد کے مطابق یا اللہ لکھ کر اس نقش کو سر ہاتھ کے نیچے  
 رکھ کر سو جائیں۔ رات کو خواب میں اس مرض کی ایسی صحیح تشخیص  
 ہوگی جس کے سامنے دنیا بھر کے تمام آلات تشخیص عاجز ہوں گے۔  
 میں خدا کے فضل و کرم سے اس عمل کا ۲، ۳ سال سے عامل  
 ہوں اور تعجب نیز تاثرات دیکھ کر خدا کا شکر بجالاتا ہوں۔

## میری طبی زندگی کا پچوڑ

### پروپیوٹھی دوائی

کالی بروٹیم ۳x چہرے کے داغوں، پینسیوں، کیلون کو دور  
 کر کے چہرہ کی ہر قسم کی بد صورتی کو دور کرنے کے لئے اس کے مقابلے  
 میں ہر قسم کی کریمیں اور دیگر ادویہ عاجز ہیں۔  
 مقدار خوراک

۵ گرین صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ ہفتہ یا عشرہ کا استعمال  
 از بس کافی ہے۔

چھچک کے داغ چہرہ کو بد نما کر دیتے ہیں۔ اچھی بھلی صورت لازماً  
 ہوتی ہے۔ چھچک کے داغ مٹانے کے لئے سار سینہ بیورا  
 طاقت دوائی ۵ قطرے ڈسٹلڈ واٹر حسب ضرورت میں ملا کر صبح و  
 شام استعمال کریں۔ دن بدن داغ مٹتے چلے جائیں گے۔ مہینہ ڈیڑھ مہینہ استعمال  
 کر لینے کے بعد چہرہ پر تازگی دوڑ جائے گی اور داغ بالکل مٹ جائیں گے۔  
 ۴۔ بھنگی آنکھوں کو خوب صورت اور مساوی النظر کرنے کے لئے،



آرٹھم ٹائریکیم ۲۰۰ بہت مفید ہے۔ ۵ قطرے ہر دوسرے دن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد ایک خوراک کافی ہے۔

۴۔ ایک عیاش خاوند کی درستی ہراج کے لئے فلورک ایسٹر ۴۴ کی صرف ایک خوراک ۲ گولی اسے راہ راست پر لانے کے لئے کافی ہے۔ گولیاں میٹھی اور لذیذ ہوتی ہیں۔ پانی اور دودھ میں آسانی سے حل ہو سکتی ہیں۔ ۲ گولی کھلا دینے کے بعد اسے عیاشی سے نفرت ہو جائے گی اور دن بدن اس کے دل میں شرافت آتی جائے گی۔

۵۔ شک مزاج عورت یا مرد کا شک توڑنے کے لئے بیکسس ۲۰ کی گولیاں رست کا موجب ثابت ہوتی ہیں۔ شکسار قبح کرنے کے لئے اس سے بہتر روحانی علاج شاید اللہ کی کلام میں ہوگا۔

۶۔ چوری کی عادت چھڑانے کے لئے ٹرنٹول ۵ قطرے دن میں ۲ بار ہفتہ بھر کھلا دیجئے۔ جو بچہ چوری کا عادی ہو اسے اس دوائی کے استعمال کے بعد پھر بھی چوری میں نہ پکڑا جائے گا۔

## اکسیر

ایک وہ بھی زمانہ تھا کہ پیٹ درد کا نسخہ حاصل کرنے کے لئے مہینوں صاحب نسخہ کے پاؤں دابنا پڑتے تھے۔ اور گل گھوٹو کے کٹی حملوں کے بعد صاحب نسخہ اپنے خدمت کار پر عنایت خسروانہ فرمایا کرتے تھے۔ اسی قبیل کے کئی بزرگ آج بھی دنیا میں موجود ہیں۔ جو اپنے مخصوص نسخوں اور علییات کو اپنے گناہوں کی طرح پھپھائے پھرتے ہیں۔

مگر دنیا اب ایک اور مقام پر پہنچ گئی ہے۔ سائنس کا دور دورہ ہے۔ زمین اپنے خزانے اُگل رہی ہے۔ آئے دن سائنس کے کرشمے آنکھوں کو خیرہ کر رہے ہیں۔ کشفِ اسناد و ظہورِ انوار پر مشیتِ ایزدی مائل نظر آتی ہے۔ آج اس زیرِ دست انقلابی دور میں نخل کا غلہ پست کرنے کے لئے بڑی وسیع الشوری کی ضرورت ہے۔ ذیل کا نسخہ اگر میں شائع نہ کرتا تو دنیا اس کے فوائد سے کبھی مستفید نہ ہو سکتی۔ یہ نسخہ اکسیر ہے بلکہ اکسیر الاکسیر ہے۔ لوگ اعلیٰ دھاتوں کو زیرِ جعفری بنا دینے کے لئے عمریں ضائع کر رہے ہیں۔ آؤ آؤ آج ایک جعفری تمہیں زیرِ جعفری بنانے کا فارمولہ بتا رہا ہے۔



یہ نہیں بلکہ روح حیات ہے، معدنِ نحت ہے اور معدنِ حیات ہے۔ اس زمانہ میں جبکہ اکثر امراض کو علاج بتایا جاتا ہے یہ نسبتاً ان لاعلاج امراض کا شافی و کافی علاج ہے۔

زیابیطس شکری کے لئے ۳ خوراکیں کافی ہیں۔ پیٹنگریاس میں نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ قدرتی طور پر انسولین پیدا کرنے کا فعل سرانجام دے سکیں۔

نالچ لقوہ اور ادھرنگ کے لئے ۵ خوراک از بس مفید ہیں۔

اس نسخہ کا پہلے پہل تجربہ میں نے ایک ایسے کتے پر کیا جو مفلوج تھا۔ اس کی پھل دونوں ٹانگیں فالج کے سبب بالکل ناکارہ ہو چکی تھیں اور اور اس کا پچھلا دھڑ زین بر گھٹتا رہتا تھا۔ میں نے اس کشتے کا ایک بھر دٹی کے ٹکڑے میں رکھ کر اس کتے کو کھلا دیا۔ اور پھر ایک ہفتہ بشرط کے اسے دیکھا تو وہی مفلوج کتا بازار میں دوڑتا پھرتا تھا۔

سل ورتق کے لئے اس کے مقابلے کی دوائی ابھی ایلو پیتھی میں ایجاد نہیں ہوئی۔ جو سلول اور لائق اسے استعمال کر لے۔ اس شخص کی نسل میں سل ورتق کبھی نہ ہوگا۔

میں نے اس اکسیر کو اپنی زندگی میں صرف ایک بار بنایا۔ اور اس اکسیر ہزاروں انسانوں کو فالج، دق و سل، ذیابیطس سے نجات دے گئی۔ دوبارہ اس اکسیر کو نہ بنا سکا۔ اس اکسیر کو لاکھوں روپے کمانے کے لئے میں نے نہیں بنایا تھا۔ بلکہ نجاتِ انفرادی کے لئے بنایا تھا۔

تھا۔

یہ اکسیر جہاں ہزاروں مفلوج لائقوں انسانوں کو تندرست کر گئی وہاں کئی قطعی ناکارہ مردوں کو بھی جوان کر گئی۔ اس اکسیر میں ایک ماشہ ہیرا خالص پڑتا ہے اور مجھ جیسے قلندر اور فائدہ مست انسان کے لئے ایک ماشہ ہیرا امتیاز کرنا مجھے شیر لاسنے کے مترادف تھا۔ مگر طبیعت اس اکسیر کو بنانے کے لئے دن رات بے چین تھی۔

۱۹۴۲ء میں اللہ کے ایک نفس نیک نے مجھے ہیرا مہیا کرنے کا یقین دلایا۔ اور ایک ماہ بعد ہیرا میرے پاس آجھا گیا۔ اور میں نے ایک ماہینہ کے اندر اندر یہ اکسیر تیار کر لی۔ یہ نسخہ نالچ، ادھرنگ، سل ورتق نامردی دمر اور ذیابیطس کے نئے آخری اکسیر ہے۔

### تھرکیبِ تیاری

ایک ماشہ ہیرا خالص لے کر اسے تیزاب فاروقی میں ایک سو بجھاؤ دیں۔ متواتر سو بجھاؤ دینے کے بعد الماس آسانی سے پس سکے گا۔

پارہ ایک ماشہ سونا ۵ ماشہ اور ایک ماشہ سفوف الماس ڈال کر پانچ کے پتوں کے پانی ہم تولہ میں کھول کریں۔ ٹکلیہ بنا کر خشک کر کے اور گل حکمت کر کے ایک سیر اوپلوں کی آگ دے دیں اور ہر بار ایک ماشہ پارہ مصفی ملاتے رہیں۔ چھ سات بار پارہ اڑے گا۔ مگر اس کے بعد پارہ اڑنا بند ہو جائے گا۔ اور اسی طرح پارہ شامل کرنے کرتے کرتے کشتہ کا وزن ایک تولہ ہو جائے گا اس



کے پیشی میں بند کر کے ۴۰ دنوں کے لئے زمین میں دفن کر دیں۔  
 دنوں کے بعد استعمال کر سکتے ہیں۔  
 متدایہ خوراک بقدر ایک خشناش مکھن، بالائی یا دودھ کے ساتھ  
 ہفتہ ایم کے وقفہ کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔  
 ایک ہفتہ سے قبل خوراک ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس میں کوئی پرہیز  
 نہیں ہے بلکہ حد سے بڑھ کر بد پرہیزی کریں۔ بد پرہیزی کے باوجود اپنا  
 دیرالام کرے گا۔

ارکازِ لوحہ

## تھٹ ریڈنگ کے نظریات

کچھ عرصہ قبل اپنے قابل احترام بھائی سید سعادت علی شاہ صاحب کے  
 ساتھ لاہور میں جناب اشرف کمال صاحب کے ہاں جانے کا اتفاق ہوا  
 جناب کمال صاحب فی الواقع صاحب کمال انسان ہیں۔ اور تھٹ ریڈنگ  
 بھان کو بڑا ملکہ حاصل ہے۔ کمال صاحب سے ملنے کا یہ بلا موقع تھا اور میں  
 ملنے والوں کے درمیان ایک کرسی پر خاموشی سے بیٹھ گیا۔

۲ منٹ کے اندر ہی کمال صاحب بڑی سرعت سے اٹھے اور میری طرف  
 ہاتھ بڑھاتے ہوئے فرمایا: "جفار، بابا شہ جفار، جعفر کا بادشاہ"  
 ان کے الفاظ میری عزت افزائی کے لئے کچھ کم نہیں تھے کہ پورے  
 مجمع کا رخ میری طرف ہو گیا۔ میں کافی ذہیر تک ان کی بزم میں روحانیت  
 سے متور رہا اور جب واپس شور کوٹ پہنچا تو اسی "تھٹ ریڈنگ" کے  
 تاثرات دماغ میں موجود تھے۔

رات کو خواب میں کسی عظیم ہستی کا شرف ملاقات نصیب ہوا  
 انہوں نے فرمایا: "عباس! تمہارے لئے یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے۔  
 کچھ دن محنت کر لو تو یہی طاقتیں تم میں بھی آجائیں گی۔"



اس عظیم ہستی کے ارشاد پر میرے حسب ارشاد ریاضت شروع کی۔ ابھی ریاضت کو ۳۰ ماہ ہی گزرے ہوں گے کہ ایک دن میں اپنے شہر کے ایک محلے سے گزر رہا تھا۔ دماغ پر القاء ہوا کہ فلاں مکان میں لڑائی ہو رہی ہے۔ اور فی الواقع جب اس مکان کے سامنے سے گزرا تو گالی گلوچ اور دھیمکا مچتی ہو رہی تھی۔

ایک دن میں اپنے کلینک میں موجود تھا کہ القاء ہوا۔ "ایک دماغی مریض نفع مظفر گڑھ سے لایا جا رہا ہے۔ اسے راؤد لفسیا سپرینٹا اور آسٹیکم الہم دے دو۔" چنانچہ ۲۰ منٹ کے بعد ۱۳ اشخاص مریض کو کلینک کے کلینک میں داخل ہوئے اور میں نے آتے ہی انہیں کہا کہ "اسے دماغی غار منہ ہے۔ اور آپ مظفر گڑھ سے آئے ہیں۔" اور سچ ماننے لگا کہ مذکورہ ادویہ کے دو ہفتے کے استعمال سے اس کو کئی آرام آگیا۔ ایک دن یک دم القاء ہوا کہ ایک عورت کے طلائی زیورات کی چوری ہو گئی ہے۔ اور ان زیورات کی چور اس سائلہ کی بند جنت نامی عورت ہے۔ قصور ڈی دیر میں وہ سائلہ آگئی۔ ابھی بیٹھنے بھی نہ پائی تھی کہ میں نے کہہ دیا۔ بل بل! زیورات چوری ہو گئے ہیں اور ان کو چرانے والی تمہاری بند جنت نامی ہے۔ پاس بیٹھے ہوئے لوگ پھر ٹک اٹھے۔ اور وہ عورت تڑپ کر میرے قدموں میں گر پڑی۔

ایسے ہی واقعات ہر آٹے دن پیش ہوتے رہتے ہیں۔ مگر یہ میرا کمال نہیں ہے بلکہ اس ریاضت کا کمال ہے جو مجھے خواب میں القاء ہوئی تھی۔

علم جعفر سے اجازت لے کر اس ریاضت کو رسالہ فلکیات کے سہزادہ کر رہا ہوں۔ آپ بھی فائدہ اٹھائیے۔

## طریق ریاضت

یکسوئی حاصل کریں۔

یہ فقرہ اگرچہ ایک مختصر سا فقرہ ہے مگر اس میں بہت زیادہ وسعت ہے۔ یکسوئی اور اس قدر یکسوئی کہ آپ اپنے من میں ڈوب جائیں۔ اور اس طرح کی یکسوئی حاصل کرنے کے لئے آپ میری بیان کردہ سابقہ مشقوں میں سے کوئی بھی مشق کر لیں۔ میرے خیال میں شمع جیتی سب مشقوں میں سے بہتر اور مفید ثابت ہوگی۔

بس جناب یکسوئی حاصل کریں۔ رات کے گہرے سناٹے میں۔ دنیا جی کہ مجھ خواب ہو۔ ہو کا عالم ہو اور گہری خاموشی چھائی ہوئی ہو۔ اس وقت چھ سات بار گہرے سانس لے کر طبیعت میں سکون پیدا کریں۔ اور اپنے دماغ کو ایک سیاہ کوٹھڑی تصور کریں تنگ و تاریک کوٹھڑی۔ اور اپنے دماغ کی اس تنگ و تاریک کوٹھڑی میں آپ اپنے آپ کو کھڑا کر دیں۔ مگر ایک لمحہ کے لئے بھی آپ کو یہ خیال نہ آئے کہ آپ اپنے بستر پر بیٹھے ہیں یا اپنے گھر میں موجود ہیں۔ اس کوٹھڑی میں موجود ہونے کا تصور اتنا پختہ ہو کہ آپ فی الواقع یہ محسوس کریں کہ سر اور دماغ کوٹھڑی میں رکھے ہوئے ہیں۔ اور اپنی پیشانی کو اس



کوٹھڑی کی ایک دیوار متصور کر کے تصور کی انگلی سے اس دیوار پر اشارہ  
 لکھیں۔ مگر اتنا جامع کرنی الواقعہ آپ کو اللہ لکھا ہوا نظر آنے لگ جائے  
 اور آپ یہ خیال کریں کہ کوٹھڑی تنگ و تاریک ہے مگر اسم جلالہ اللہ  
 میں اتنی روشنی ہے کہ اس کی شعاعوں سے کوٹھڑی نور سے جگمگا اٹھی ہے۔  
 جب آپ کے تصور میں اتنا زور پیدا ہو جائے گا اور آپ دماغ کی کوٹھڑی  
 میں اللہ لکھ کر اس میں نور بھر دیں گے تو آپ اس وقت استعراق  
 میں ہوں گے اور آپ پر بڑی بخویت طاری ہوتی جائے گی۔

یہ ہے مشق جسے عبادت کہتے تو عبارت ہے اور ریاضت کہتے تو ریاضت ہے  
 ذرا ۲ ماہ تک اس ریاضت کو کر کے نتیجہ سے مجھے بھی مطلع فرمائیں۔ اس ہفتہ  
 میں یقیناً آپ خیال خوانی میں ماہر ہو چکے ہوں گے۔

یہ ہے وہ ریاضت جسے میں عین اسلامی ریاضت کہتے کو تیار ہوں  
 اب آئیے مغربی ممالک کے سائنس دانوں، مفکرین اور فلسفیوں  
 نے جو مشق اس ضمن میں پیدا کی ہے ذرا اسے بھی ملاحظہ کر لیں اور پھر ان  
 دو طریقوں میں سے جس طریقہ پر بھی آپ کی طبیعت تجھے اسی پر عمل پیرا ہو  
 کر نامہ اٹھائیں۔

اپنے کسی ہوشیار دماغ دوست کو مشق کے دوران اپنا ساتھی منتخب  
 کریں جو صحیح الدماغ ہو۔ ہوشیار ہو اور آپ کو صحیح راستہ دکھائے  
 سکے۔ آپ کا یہ دوست ٹرانسمیٹر متصور ہو گا۔ اور آپ خود ریسیور  
 (RECEIVER) ہوں گے۔

ٹرانسمیٹر آپ کا دوست (دل ہی دل میں آپ کو پیغام دے گا۔  
 اور اس کی ایٹری لہریں آپ کے دماغ سے ٹکرائیں گی۔ آپ ان ایٹری لہروں  
 کی مدد سے اس کے پیغام کو صحیح طور پر حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔  
 مشق کا وقت ایسا منتخب ہونا ضروری ہے جب ماحول پرسکون ہو  
 گرمی زیادہ ہو اور نہ ہی سردی، شور و غل نہ ہو، تنہائی کا عالم ہو۔ آپ کا  
 دماغ اور آپ کے ٹرانسمیٹر کا دماغ ہر قسم کے تفکرات سے پاک ہو کسی  
 قسم کا ورثہ نہ ہو، کسی غیر کو اس مشق کے دوران آپ کے کمرہ میں آنے کی  
 اجازت نہ ہو۔

آپ دونوں اس تنہائی اور سکون کے عالم میں کمرہ میں آرام کر سکیں  
 پر بیٹھ جائیں۔ کمرہ تاریک نہ ہو، اور نہ ہی تیز روشنی ہو۔ "زیر دھند" کا بلیس  
 روشنی کے لئے کافی ہے یا موسم بتی جلا لیں۔ آپ اور آپ کا دوست لیجے  
 لیجے سانس لے کر طبیعت میں مزید سکون پیدا کریں۔ ہر قسم کے تفکرات  
 سے آزاد ہو کر آپ آنکھیں بند کر دیں۔ اور آپ کا ٹرانسمیٹر دل ہی دل  
 میں آپ کو کمرے کے کسی کونے میں جانے کا آرڈر دے۔

ذرا بان سے آرڈر دہرانے کی ضرورت نہیں ہے (آرڈر دل ہی میں  
 دہرائے اور آپ انتہائی سکون کے عالم میں کھڑے ہو کر ٹرانسمیٹر کے  
 خیالات کی لہروں کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا دل و  
 دماغ مکمل سکون میں ہو گا تو آپ اپنے دل میں ٹرانسمیٹر کے حکم کو سنیں  
 گے۔ اور آپ سکے دل پر اس کے آرڈر کا اتمام واضح طور پر ہو گا۔



آپ کے ٹرانسمیٹر کا اشارہ جس کو سننے کی طرف ہو گا آپ کا دل یقیناً اندر  
ہی مڑ جائے گا۔

اگر آپ غلط کرنے کی طرف جا رہے ہیں تو آپ کا ٹرانسمیٹر دل ہی  
دل میں اس فقرہ کو دہرائے گا "آپ غلط لا تمہ جا رہے ہیں۔ دائیں مارتے ہیں  
یا تھپا پست کی طرف رخ کر دیجئے۔"

مگر ٹرانسمیٹر کا ہر آرڈر پند و شوق ہو نا لازمی ہے۔ ایسا آرڈر جس میں  
گمان کا شائبہ تک نہ ہو متحکم ارادے سے اور اہل فیصلے سے حکم صادر کرے۔  
اگر آپ کے ٹرانسمیٹر کا آرڈر کمزور ہو گا تو آپ قطعی کامیاب نہ ہو سکیں گے۔  
اس مشق کو یہاں تک دہرائیں کہ آپ اپنے ٹرانسمیٹر کی قلبی آواز کو الہامی،  
کانون سے بخوبی سن کر اس کے ہر حکم کی سمجھ پیروی کرنے لگ جائیں۔ اگر  
آپ کو پہلے پہل متواتر ناکامیاں ہوں بھی تو نگہ راستہ کی بات نہیں ہے۔  
متواتر مشقوں سے ایک دن ضرور ایسا آئے گا کہ آپ اپنے ٹرانسمیٹر کے  
ہر حکم کو سن سکیں گے اور اس کی بتائی ہوئی سمت کی طرف آسانی سے  
جا سکیں گے۔

- ۲۔ اس کے بعد کمرے میں پڑھی ہوئی موٹی موٹی چیزوں مثلاً میز،  
کرسی، صوفہ وغیرہ کو ٹرانسمیٹر کے اشارات کی مدد سے تلاش کریں۔
- ۳۔ جب آپ اپنے ٹرانسمیٹر کے خفیہ اشارات کی مدد سے اپنے کمرے  
کی موٹی موٹی چیزوں کو باسانی تلاش کر لیں گے تو اس کے بعد چھوٹی چھوٹی  
چیزوں کو تلاش کریں۔

مثلاً کوئی برتن، کوئی کتاب وغیرہ

اور جب آپ چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بند آنکھوں کے باوجود کمرے  
میں سے تلاش کر لیں گے تو آپ یقیناً تھکاوٹ ریڈنگ میں ماہر ہو چکے  
ہوں گے۔ اور ہر وہ شخص جو آپ کے سامنے ہو گا۔ اس کا ہر راز آپ کے  
دل پر القاء ہونے لگے گا۔

اس مقصد کے لئے ایک ٹرانسمیٹر اگر کمزور فیبر آدمی کا ہے تو آپ اسے  
بدل کر کسی اچھے نمونہ، صاحب ہوش و خرد اور مفکر آدمی کا انتخاب کریں۔  
جو اہل فیصلے کے تحت آپ کو حکم دے اور اس کے حکم میں لغزش نہ ہو۔  
ٹرانسمیٹر کبھی دل میں آپ کو حکم دے کہ مشرقی کونے کی طرف جاؤ مگر  
اس کے دل میں خفیہ سی لہر اٹھے کہ نہیں مغربی کونے کی طرف جاؤ تو  
یہ دو علائقہ آرڈر آپ کو کامیاب نہ کر سکے گا۔



## ارکاز توجہ اور علم النفس

ابھی میرا چہن تھا بہن کچھ دس بارہ سال کی عمر ہو گئی کہ ہمارے  
گیانی خاندان کے ایک بزرگ ملتان سے تشریف لائے۔ سردی کا موسم  
تھا۔ اور صاحب موصوف صرف بلبل کا ایک کڑے زیب تن کئے ہوئے  
تھے۔ سردی کا یہ عالم تھا کہ گرم کپڑوں میں بھی عام آدمی تھر تھر کانپ رہتے تھے۔  
ملتان کو ذرا برا بڑھائی سردی کا احساس نہ تھا اور پھر اس بدایا اور مزے  
کی بات یہ ہے کہ سحر کے وقت یہ صاحب نہایا کرتے تھے اور سردی کے  
موسم میں ان کے نہانے کا یہ اصول تھا کہ ۸-۹ کو رے گھٹے سر شام پانی  
سے بہرا کر کھلے آسمان کے نیچے رکھوا دیتے۔ سحر کے وقت ان گھڑوں کا  
پانی سردی کے باعث منجمد ہو چکا ہوتا اور وہ اس پانی سے غسل فرماتے۔  
اس وقت یہ بات انتہائی تعجب خیز معلوم ہوتی تھی اور علاقہ بد میں اس  
بات کا چہرہ تھا کہ صاحب موصوف کی بزرگی اور ولایت سے کایہ کرشمہ  
ہے کہ ان کو سردی نہیں لگتی۔

میں اس وقت بچہ ہی تھا اور اس بات کو انتہائی تعجب سے نہ کر سکتا۔  
تھا۔ مگر جب علوم کا مطالعہ کیا اور مختلف کتابیں پڑھیں تو معلوم ہوا کہ سب

کچھ علم النفس کا کرشمہ ہے۔ علم النفس کے ایک ٹل میں یہ قوت موجود ہے کہ  
انسان کو ہمالیہ کی چوٹی پر بھی پسینے میں شرابہ نظر آئے اور سردی کا احساس  
نک نہ ہو بلکہ جس چیز پر نظر بھر کے دیکھے اس چیز میں آگ لگا دے۔ اس  
قسم کے ٹل گو، ذرا محنت طلب ضرور ہیں مگر عامل اگر کرے تو عجائبات کا  
ظہور ہونا بعید از عقل نہیں ہے۔ یہ ٹل چند دنوں تک میں نے بھی کیا ہے اور  
صرف چند یوم ہی میں میرے اندر اس غضب کی گرمی پیدا ہو گئی جو برسات  
سے باہر تھی، غصہ مدت سے زیادہ بڑھ گیا، پیاس بڑھ گئی، بھوک مفقود  
ہو گئی۔ مگر اس کے ساتھ اگر میں طبی طور پر ٹھنڈی چیزوں کا استعمال  
جاری رکھتا تو یہ مصرت رسانی اثرات وارد نہ ہوتے۔ دوسری غلطی  
مجھ سے یہ سرزد ہوئی کہ یہ ٹل انتہائی سرد موسم میں شروع کیا جائے تاکہ  
بدن کی پیدا شدہ حرارت اور گرمی کو موسم کی خشکی اعتدال پر لاسکے اور  
میں نے یہ ٹل جون جولائی میں کیا تھا۔ اور اسی وجہ سے مجھے چند یوم  
کے بعد ٹل ترک کرنا پڑا۔

آپ میں سے اگر کسی شخص کو اس ٹل کا شوق ہو تو سردی کے موسم  
میں شروع کرے اور اس کے ساتھ ساتھ ٹھنڈی چیزوں اور مشروبات  
کا استعمال بھی اشد ضروری ہے۔

اس ٹل سے تسخیر خلائق مدت سے زیادہ ہوتی ہے۔ ہر شخص مرغوب نظر  
آتا ہے۔ دوست تو دوست دشمن بھی سلام کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔  
اس ٹل کے عامل سے آنکھ ملا کر بات کرنا مشکل ہوتا ہے ہر شخص پر



اس کا رعب غالب ہوتا ہے۔ انسان تو انسان حیوان بھی اس کے سامنے مرتبہ  
نظر آتی جس شخص کی آنکھوں میں آنکھیں مل کر دیکھا جائے وہ سرت پیر  
نیک بگلی کے موم ہو جائے۔

سب سے پہلے آپ کو آنکھیں بند کر کے سورج کو عکس دماغ میں لینا  
ضروری ہوتا ہے اور جب آپ آنکھیں بند کریں تو ابھرتے ہوئے سورج کا  
تصویر آپ کے ذہن میں ہو۔ اگر آپ کے شعیر نے سورج کا تصور قائم کر لیا  
تو اس کے بعد آپ ٹل شروع کر دیں۔

پہلی رات کے وقت اٹھیں غسل کریں۔ تجدد و وضو کریں اور مشرق کی  
طرف منہ کر کے منہ پر یا بتریب بیٹھ جائیں۔ شمسی سرچلا لیں۔ آنکھیں بند  
رکھیں۔ خیالات کو عرف سورج کے تصور پر مرکوز کر دیں اور اس تصور کے  
ساتھ ساتھ جس دم کریں۔ جس دم میں سورہ والشمس کی تلاوت کریں اگر  
دم گہرا جائے تو سانس آہستہ سے خارج کر دیں مگر سورج کا تصور قائم رہے  
اور دل میں والشمس کی تلاوت جاری رہے۔ ابتدا میں آدھ گھنٹہ تک  
ریاضت کریں۔ اور دن بدن ریاضت کا وقت بڑھا دیں۔ ایک گھنٹہ یا  
ڈیڑ گھنٹہ تک یعنی کہ سورج طوا ہو جائے۔ اس وقت ٹل بند کر دیں۔  
میں ٹوٹا اس ٹل کو نماز پڑھ کر شروع کیا کرتا تھا۔ اور سورج طلوع ہونے  
تک کیا کرتا تھا۔ مگر چند یوم کے اندہ ہی میری حالت میں غنیمت اور غنیمت  
میرے زیادہ پیدا ہو گیا اور میں نے ٹل کو ترک کر دیا۔ مگر اس پیدا شدہ  
روحانی حرارت کے اثرات اب تک موجود ہیں۔ آنکھوں میں وہی قوت ہے،

اگرچہ اس ٹل کو مکمل کرنے کے بعد ہفتہ عشرہ میں ایک بار دہراؤ فرمائی  
ہوتا ہے تاکہ ٹل قابو میں رہے اور میں نے آج تک دوبارہ نہیں کیا مگر  
اس کے باوجود اثرات بدستور موجود ہیں۔

ایک اثر اور بھی اس ٹل کا عجیب و غریب ہے کہ جب کسی امر کے  
متعلق معلوم کرنا مقصود ہو تو یکسوئی کے عالم میں آپ سورج کے تصور  
کو ابھاریں۔ سورج کی روشنی میں آپ کے مطلوبہ امور کی وضاحت کی  
تصویر ابھرے گی، گویا روحانی ٹیلیویشن کا یہ ایک بہت بڑا عمل ہے۔  
میں نے اکثر اپنے دور رہنے والے رشتہ داروں کو انتہائی صحیح  
حالت میں اس روحانی ٹیلیویشن پر دیکھا ہے۔ ایک کامیاب ترین  
ٹل حاضر خدمت ہے اس سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

اس ٹل سے جنسی قوت کا ایک طیفان سا اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ جو  
انسانی قوت کے منبہ سے باہر ہوتا ہے مگر ضبط کرنا اشد ضروری ہوتا ہے۔  
اگر آپ اس پیدا شدہ قوت کو جنسی اختلاط سے ضائع کر دیں گے تو ٹل کا  
اثر باطل ہو جائے گا۔ اس لئے لازم یہ ہے کہ سرد ادویہ سے اس ایمری ہٹائی  
جیسی قوت کو بادیں اور اپنے آپ کو کنٹرول میں رکھیں۔ اگر آپ نے ضبط  
کر لیا تو آپ نے گویا عمل کا میدان مار لیا۔ ورنہ سب کچھ ہار دیا۔

میں نے اس عکس کو عین اپنے بطن دماغ میں بھی ابھار کے دیکھا  
ہے اور اس کے اثرات یہ وارد ہوئے کہ پوری کائنات نور کا ایک گولہ  
معلوم ہوتی تھی۔ اور مجھے بند آنکھوں میں اپنا جسم سر سے پاؤں تک



## سیمیہ کا ایک عمل

بہت عرصہ ہوا، الوب کی صدارت کا زمانہ تھا۔ ہم نے ایک نظم لکھی تھی "ہم نہیں جانتے ہم نہیں مانتے" یہ نہ جاننے اور نہ مانتے والی بات تقریباً ہر شخص کی سیرت میں موجود ہے۔ جب ایک اچھے کی بات کہہ دی جاتی ہے تو اکثر دوست یہ کہہ اٹھتے ہیں "ہم نہیں مانتے"۔

آج میں ایسا مل لکھ رہا ہوں کہ رسالہ تعلیمات کے تمام قارئین بے ساختہ بول اٹھیں گے "ہم نہیں مانتے" مگر آپ مائیں یا نہ مائیں رہیں اس عمل کی صداقت کو مان چکے ہیں۔ کیونکہ اس عمل کو بیان کرنے والی وہ شخصیت ہے جس نے مجھے بہت کچھ پڑھایا اور سکھایا۔ اور اس شخصیت کے حضور میں نہیں مانتا "والی بات کہنے کی جرات ہی نہیں کر سکتا۔"

میرے اس روحانی واجب الاحرام روحانی باپ کا نام نامی اسم گرامی ہے علامہ سنخو ساکن لالہ موستے۔ ان کے حسب ارشاد مجھے اس عمل کی صحت پر کئی یقین ہے اور آپ بھی یقین رکھیں کہ علم سیمیہ کا یہ نادر الوجود عمل یقیناً صحیح ہے۔

جناب علامہ سنخو صاحب نے اس عمل کو اپنے دوست سید گل حسین

نور علی نور نظر آتا۔ ایک بار میں نے کئی آنکھوں سے اپنے دماغ کے بطن میں سورسنگ کا تصور ابھارا، رات کا وقت تھا۔ اندھیری رات تھی گھر کی بجلی بجھ چکی تھی۔ رات کے سائے میں مجھے یوں معلوم ہوا کہ پورا مومن بقعہ نور بن گیا ہے اور میرا اپنا جسم اس قدر شفاف اور روشن ہو گیا کہ چور ہو کر رات کی چاندنی بھی اس کے سامنے ماند پڑتی اور میں بہت دیر تک اپنے خدائی جسم کو دیکھتا رہا۔ ایک بار تو اس شدت کی ضیا میرے بدن سے پھوٹی کہ یہ آنکھیں برداشت نہ کر سکیں اور خود بخود چمپک کے بندہ ہو گئیں۔ ان روحانی ریاضتوں کے فوائد سے کسے انکار ہے۔ اگر دنیاوی مشاغل کی پابندی نہ ہو اور ان ریاضتوں کو متواتر کیا جائے تو انسان پارسہ پتھر بن جائے۔ مگر یہاں جو بیٹا کا جس کے لئے ہر چار طرف لائق پاؤں مارنا پڑتے ہیں اور تب جب کہیں نان و نفقہ کا بندوبست ہوتا ہے۔

وَمَا عَلَيْنَا إِلَّا النَّبَا



شاد صاحب سکنہ چھوڑ کر کاں سے تین بار کرایا، اور تینوں بار یہ عمل مکمل ہو کر ناکمل رہ گیا۔ اور یہ بھی اپنی اپنی قسمت ہے کہ ایسا نادر عمل مکمل ہونا ہی ہو جائے اور ناکمل بھی رہ جائے۔

## وضاحت عمل

کسی بڑی چمکاؤڑ کو مار کر اس کی ریڑھ کی ہڈی نکال لیں جو آگے ہونے ناخن کے برابر ہوگی۔ اس ہڈی کو مٹی کی ڈولی میں بند کر کے چینی سے بند کر دیں اور چینی کے اوپر کپڑا مضبوطی سے پیٹ دیں۔ چورستے میں اس ڈولی کو قرینا ایک فٹ گہرا دفن کر دیں۔ دفن کے مقام کو نگاہ میں رکھیں۔ عشاء کی نماز کے بعد اس چورستے پر کھڑے ہو کر مغرب کی طرف منہ کر کے سو بار اسمائے ذیل پڑھیں۔

یا رحیم ، یا کریم ، یا جلیل ، یا حمید ۔

اول دائرہ گیارہ بار درود شریف پڑھنا ہے۔ مگر امتیاط یہ رہنے کہ آپ جس وقت مقام مدفون پر پڑھ رہے ہوں تو آپ کو کوئی شخص نہ دیکھ سکے۔ اٹھ دن اسی طرح عمل کریں۔ اس عمل میں اور کسی قسم کا کوئی پرہیز نہیں ہے۔ عمل کے مطابق کام کر سکتے ہیں۔ کھانے پینے میں بھی کسی قسم کی کوئی پرہیز نہیں ہے۔ اٹھ دن پڑھنے کے بعد نائیں دن اس ڈولی کو زمین سے نکال لیں۔ اب ایک ایسی نگاہ کی تلاش کریں جس کی پچھیا چھ ماہ سے کم عمر کی ہو۔ یہ ہڈی اس پچھیا کے پاس لے جائیں۔ پچھیا ہڈی کو دیکھ کر ادھر

ادھر دوڑنے کی کوشش کرے گی۔ مگر اسے اجنبی طرح پکڑ کے اور تالو کر کے یہ ہڈی اس پچھیا کے تختوں کے قریب لے جائیں۔ اس کے بعد کیا ہوگا؟ بس اب وہ بات سامنے آئے گی جس پر آپ یقیناً گہراٹھیں گے کہ ہم نہیں مانتے۔ یعنی وہ ہڈی فوراً ہی ایک چھوٹا سا سانپ بن جائے گی۔ اور سانپ ہاتھوں سے پھسل کے دوڑ جائے گا۔ اگر آپ اس سانپ کو پکڑنے میں کامیاب ہو گئے یا دستانہ پہن کر اس سانپ کو ہاتھوں میں ہی محفوظ رکھا اور نکلنے نہ دیا تو آپ عمل میں کامیاب ہو جائیں گے۔

بار دیگر یہ سانپ دوبارہ اس پچھری کے تختوں کے قریب لے جائیں دوری بار پچھری کے سانس کی تاثیر اس سانپ کو پھر ہڈی کی شکل میں تبدیل کر دے گی اور یہ سانپ سمٹ کر ہڈی بن جائے گا۔ یہ ہڈی آپ جس شخص سے مس کر دیں گے وہ مرتے دم تک آپ کا ہو جائے گا۔ انسان، حیوان، چرند پرند، درندے غرضیکہ جس سے بھی مس کر دیں گے اس کی زندگی آپ کی تحیت میں گزر جائے گی۔ اور آپ کے سوا اس کو ایک لمحہ قرار اور سکون نہ ملے گا۔ جناب سخنور صاحب کا ارشاد ہے کہ یہ عمل ۳ بار کیا گیا اور تینوں بار سانپ ہاتھوں سے نکل کے بھاگ گیا اور غائب ہو گیا۔

آخری بار تو سانپ پکڑنے کے لئے بہت سے آدمیوں کو اکٹھا کیا گیا جو سانپ کو پکڑنے کے لئے مستعد کھڑے تھے۔ سانپ بن گیا اور ہاتھوں سے نکل کے جلدی سے قریبی دیوار کے ایک سوراخ میں داخل ہو گیا۔



ہے۔ اس ورزش سے قد بھی بڑھتا ہے۔ بہت میٹھی اور مزیدار مینڈ آئی ب  
مادہ منویر کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ سارا بدن مضبوط ہو جاتا ہے۔ پٹھوں  
میں بڑی سختی آجاتی ہے۔

یہ ورزش تیس سالہ زندگی نہیں کر سکا مگر تیس سات دوسرے دوستوں  
سے مزدور کر لائی اور درج بالا فوائد حاصل ہوئے۔ آپ میں سے جس کسی کا دل  
چاہے ضرور کریں۔ سینے کی بیماریوں، دمر، چھاتی کی کمزوری، دائمی نزلہ، زکام  
اور سرگی کو بالکل آرام آجاتا ہے۔ گویا اس ورزش سے خداوند کریم ایک بار تیا  
ہتم دیتا ہے۔ یہ آسن ہزاروں لاکھوں طبی نسخوں سے بہتر صحت بخش ہے۔

### طریقہ عمل

علی الصبح حواج ضرور سر سے فارغ ہو کر کسی دیوار کے قریب ایک گدی رکھ  
دیں اور اس گدی پر سر رکھ کر پاؤں اوپر کر دیں۔ اتنے سیدھے کر آپ بالکل  
اٹے ہو جائیں اور ٹانگیں دیوار سے لگ جائیں۔ سر کو اپنے دونوں ہاتھوں سے  
سہارا بھی دے سکتے ہیں۔ ابتداء میں صرف ۱۰، ۱۲ سیکنڈ ہی اس طرح کھڑے  
رہنا کافی ہے۔ ہفتہ کے بعد وقت ذرا بڑھا دیں۔ جتنی کہ آدھ گھنٹہ تک آپ  
آسانی سے اٹے رہ سکیں۔ اور اگر آپ کی گردن آپ کے سارے بدن کا  
بوجھ سہار لے۔ اس ورزش کو صرف تین ماہ تک کرنے سے درج شدہ  
فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اور انسانی جسم پتھر کی طرح سخت اور مضبوط  
ہو جاتا ہے۔

یوگیوں کے بھی دارے نیارے۔ انہوں نے ایسی ایسی ورزشیں ایجاد  
کیں جنہیں جیسے انسانوں کے بس کا رنگ نہیں۔  
اس میں شک نہیں کہ شرشا آسن فوائد کے لحاظ سے اپنا جواب آپ سے  
گواہ آسن کی مشق نہ شاد سے ہو سکتی ہے اور نہ آپ سے۔

شرشا آسن بے سر کے بل کھڑے ہونا۔ اور جیسے فقیر کو یہ مشق کرنا پڑے تو  
بڑی عزت کے اٹے بانس بریلی کو ہو جائیں۔ البتہ اس میں شک نہیں کہ شرشا  
آسن رساں بدن سے زیادہ مفید ہے۔ شرشا آسن سے دائمی سر درد ہٹ جاتا  
ہے۔ بصارت تیز ہو جاتی ہے۔ چہرے پر گلاب جیسی سُرخی دوڑ جاتی ہے، اور  
چہرہ لال سُرخ ہو جاتا ہے۔ دل کے امراض کے لئے اس سے بڑھ کر اور کوئی موثر  
علاج نہیں۔ خون صاف ہو جاتا ہے۔ خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ چہرے اور  
سارے بدن کی بھریاں دور ہو کر بدن اور چہرہ سڈول ہو جاتا ہے۔ جوانی کا  
حس دوبارہ لوٹ آتا ہے۔ حافظہ بے حد تیز ہو جاتا ہے۔ یادداشت کی قوت  
بہت بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کے اکثر امراض کا یہ ایک شافی علاج ہے۔ بڑھیا  
ہوا پیٹ سُکر کر جسم سڈول ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ تیز ہو جاتا ہے۔ قبض دور ہو جاتا



دوران ورزش غذا ستوی ہونا چاہئے۔ دودھ گھی گوشت کثرت سے  
 کھائیں تاکہ ورزش کی سختی سے بدن کو طاقت ور غذا ملتی رہے۔  
 بڑی لوگ تو ہاتھوں کا سہارا بھی گرون کو نہیں دیا کرتے بلکہ دیوار کا  
 سہارا بھی ترک کر دیتے ہیں۔ صرف سر کے بل اٹھ لٹک جاتے ہیں۔ اور  
 سہارا ٹٹکے رہتے ہیں۔ لڑکپن میں ایک سکھ سردار کو ۳ گھنٹے تک  
 دودھ گھسنے تک لٹکے رہتے ہوئے دیکھا تھا۔ معلوم ہوتا تھا زمین میں انسانی میخ گڑی ہے  
 اسی حالت میں لٹکے دیکھا تھا۔ معلوم ہوتا تھا۔ سردار صاحب سے ہمارے  
 سردار صاحب کا بدن لوہے کا بنا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ سردار صاحب سے ہمارے  
 گہرے دوستانے تھے۔ یہ صاحب کچھ شاعر مزاج بھی تھے۔ ہندی اور اردو کے  
 خلیہ قسم کے شاعر۔

میں اور برادر مجید امجد مرحوم ان دنوں ہفت روزہ "سراج" جھنگ  
 میں کام کرتے تھے۔ یہ صاحب اپنی نظمیں چھپوانے آیا کرتے تھے۔ سردار صاحب  
 کی عمر ۱۹۴۲ء میں ساٹھ سال کے قریب تھی۔ مگر طاقت کا یہ عالم تھا کہ مکہ  
 مار کے انہوں نے میز کا تختہ توڑ دیا تھا۔ یہ صاحب شرش آسن کی روزانہ  
 ریاضت کیا کرتے تھے۔ ایک دن ان کی دیکھا دیکھی بھائی مجید امجد مرحوم  
 نے بھی الٹا لٹکنے کی کوشش کی تھی۔ مگر گردن میں ۶ ماہ تک درد رہا تھا  
 ہائے وہ بھی کیا دن تھے کہ جب میں صرف سترہ سال کی عمر میں ایک  
 اخبار کا سب ایڈیٹر تھا۔ آج پچاس سال کا ہوں مگر لکھنا بکھول چکا ہوں۔  
 میرے لئے شرش آسن کوئی تعب خیز نہیں ہے۔ بدن میں خون دوڑانے  
 کے لئے اور تمام درج شدہ فوائد حاصل کرنے کے لئے "نقی اثبات" کی

ریاضت اس سے کہیں زیادہ مفید ہے۔

جس دم کر کے لا الہ الا اللہ کی قریب ۲۱ بار دل پر لگانا اس ورزش  
 سے زیادہ مشقت طلب ہے اور سر سے پاؤں تک خون کی روانی بڑھ  
 جاتی ہے۔ بدن انسانی میں غصہ کی قوت آجاتی ہے۔ خون کی روانی سے اعصاب  
 میں طاقت اور اعصاب نے ریشہ میں جوانی دوڑ جاتی ہے۔



## علم النفس

حیات انسانی کا دار و مدار سانس پر ہے۔ روانی نفس کا نام زندگی ہے۔ اور اس کے بند ہونے کا نام موت ہے۔ پھر کچھ سمجھیں نہیں آتا کہ وہ چیز جس کا انحصار زیست و مرگ پر ہے وہ بجائے خود ایک عجیب و غریب شے کیوں نہ ہو۔ یہ اور بات ہے کہ ہماری ہی ناقص و ناکمل عقل اس کتنی کو نہ سلجھا سکے کہ اس میں کیا کیا خواص موجود ہیں۔ مگر جہاں تک تجربات نے راہ بتائی ہے وہاں تک نہ جانا کفرانِ نعمت سے کم نہیں۔

دنیا کب پیدا ہوئی، کبید نکر پیدا ہوئی، اس کو وہی حجتِ آبیان کریں گے جو تاریخی نقطہ نظر سے ہستی عالم پر نگاہ دوڑائیں گے۔ مگر میں یہ کہتا ہوں کہ دنیا جب پیدا ہوئی اس میں حرکت تھی۔ کیونکہ اصل اصول تمام اشیاء مادی کا حرکت براخفا ہے۔ بغیر حرکت کے نہ کوئی چیز ظاہر ہوتی ہے، نہ کسی چیز سے کوئی چیز وجود میں آتی ہے۔

سانس بھی ایک حرکت ہے۔ جو حالتِ ہستی میں ایک تغیر پیدا کرتا ہے۔ سانس کی حرکت ایک طرح کی نہیں، بلکہ اس میں یہ اختلاف یعنی تعدد و تلوں بھی ہے۔ مجھ کا سب سے کہ زندگی پر غور کیا تو آہستہ آہستہ...

تغیراتِ زندگی کا حرکت نفس ہے ایک خاص تعلق قائم ہے اور تجربات، شاید۔ ہیں کہ تغیرِ نفس سے تغیراتِ زندگی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ یا تو کنگن کو آری کیا۔ اُنہرہ بیان ہونے والے عجائبات سے شاید ایسے۔

انسان چہار گانہ یا پنج گانہ عناصر کا مرکب بنایا جاتا ہے۔ انہیں عناصر سے سانس بھی متعلق ہے اور جیسے انسان کے سات اعضاء دماغ، دل، کبد، ریه، مرارہ طحال، اَلتَناسِل، مختلف سات ستاروں سے منسوب ہیں۔ اسی طرح سانس کی مختلف ہیئت مختلف ستاروں سے نسبت رکھتی ہے۔ اور ہر نوعیتِ انفس جو گانہ اثرات کی حامل ہے۔ یعنی سات ستاروں سے سات قسم کی سانس متعلق ہے۔ اور ہر قسم کے سانس کے جسم انسان اور حالاتِ زندگی پر۔ مخفی اثرات واقع ہوتے ہیں۔ انہیں سات اقسام سے حالاتِ ماضی، حالاتِ مستقبل، حالاتِ حال کا انکشاف ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ زندگی کے نشیب و فراز، خوشی، غم، مصیبت، راحت، وغیرہ کا اظہار کیا جاسکتا ہے۔ علمائے اسلام نے اس علم مخفی سے آج تک مخفی رہے۔ کیونکہ ان کے یہاں کسی صورت سے کوئی غیب کی خبر بیان کرنا قیامت تک کے لئے حرام قطعی ہے۔ اس لئے انہوں نے کبھی اس قسم کی باتوں کی طرف توجہ ہی نہ دی۔ دوسرا اگر ان کو کبھی خیال ہوا بھی تو اپنی دسترس سے باہر پا کر مجبور ہو گئے۔

الْبَیْضَةُ فَقَرَّ اِلٰی اَدْلِیَاءِ اللّٰہِ تَعَالٰی اس علم کو کا حقہ فروغ بخشا اور اس پر عمل کیا اور اسی لئے ان سے عجیب و غریب واقعات ظہور پذیر ہوئے۔



اس علم کے حامل کو علم المرسل و نجوم کی طرح ناپچھر بنا کر احکام جاری کرنے کی کیفیت نہیں ہوتی۔ صرف آثار و کواکب و سائنس کی نوعیت معلوم کرنے کے بعد حکم ناطق صادر کر دیتے ہیں۔ جو بہت زیادہ درست ہوتے ہیں۔ کرامت سے کم نہیں۔

اس کے علاوہ فنانک اور غوغا جانوروں کی متابعت، آنے والے واقعات سے قبل از وقت مطلع ہونا، طوالت حیات، معالجہ، علاج، بیماریوں کا علاج، نباتات زندگی اور معجزات و کرامتیں سب کچھ علم النفس سے متعلق ہیں۔ اگر کسی کو اس امر سے اختلاف ہو تو ہو مگر میری تحقیق یہ ہے کہ علم النفس تمام علوم کا سر تاج ہے۔ اگر علم النفس میں مہارت پیدا کر لی جائے تو پھر نہ صرف علم دنیا کا علم دین پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہے۔ حدیث شریف میں ہے کہ: مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ۔ جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا۔ اس نے خدا کو پہچان لیا۔

کوئی عالم ایسا نہیں جو بطور علم النفس میں سمویا ہو نہ ہو۔ اور قدرت کی فیاضی دیکھنے کو جہاں علم النفس تمام علوم کا سر تاج ہے اور علوم ظاہری و باطنی پہنچ ہے۔ وہاں آسان بھی اس قدر ہے کہ کسی تعلیم و تعلم کی ضرورت نہیں ہے۔ قلب میں جب روشنی پیدا ہو جائے تو وہ خود مشعل راہ بن کر مہم کے راستوں کی تاریکی دور کرتی جاتی ہے۔ اور شاہد منقاد سے ہمکنار کرتی ہے۔

چونکہ نفس کی ظاہری بنیاد سائنس پر ہے۔ جس کے مد و جزر پر حیات

انسانی کی بنیاد ہے۔ نفس کے اس آنے جانے میں علم و فیوض کے بے تحاشہ سمندر موجزن ہیں۔

## اوقات نفس

علم النفس کی بنیاد چاند کی تاریخوں پر ہے۔ چاند کا زمانہ دو قسموں پر منقسم ہے، ایک زمانہ عروج اور دوسرا وصال۔

عروج یعنی چاندنی مائیں یکم سے چودہ تک اور زوال اندھیری راتیں، چودہ چاند سے اخیر تک۔ چودہ سے مراد چودھویں تاریخ نہیں بلکہ پندرہویں کی شب مراد ہے۔ یعنی تیرہ تاریخ کا دن گزر کر چوراس آئے جس کی صبح کو چودہ ہوگی۔ اور چودہ سے اخیر تک زوال کا زمانہ ہے۔

قدرت نے ایک قانون مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس سے ایک نعتنا چلنا شروع ہوگا۔ ایک نعتنا چلنے سے مراد یہ نہیں کہ دوسرا نعتنا بالکل بند ہوگا، بلکہ ایک نعتنے سے سائنس زیادہ نکلتی ہے اور دوسرے سے بہت کم سائنس نکلتی ہے جس نعتنے سے سائنس کثرت سے نکل رہی ہو، وہی نعتنا چل رہا ہوگا۔ آپ ناک کے قریب ہاتھ کی پھیلی رکھ کر باستانی معلوم کر سکتے ہیں۔

اب نئے قدرت نے ایک قاعدہ کلیہ مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس سے ایک نعتنا چلنا شروع کر دیتا ہے جو پورے دو گھنٹے کے بعد دوسرے نعتنے کی طرف سائنس کو تبدیل کر دیتا ہے۔

اسی طرح ہر دو گھنٹے کے بعد ایک سے دوسرے نعتنے میں سائنس



تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اور یہ قدرت سے معین کردہ وقت ہے۔ اس پر  
 کئی مختلف غوارنات، حادثات، خوشی و مصرت، غم و الم کے باعث  
 وقت پذیر ہوتی رہتی ہے۔ اور اسی کمی بیشی کے مطالعہ کرنے سے ہر قسم  
 کے واقعات و رویدادوں کی طرح واضح ہو سکتے ہیں۔ ایک آدمی اگر اپنے سانس  
 پر نگاہ کرے تو اپنے ہر نیک و بد کے متعلق قبل از وقت مطلع ہو سکتا ہے۔  
 جب تک سانس اپنی مقدار پر چل رہا ہے۔ آپ بے فکری سے زندگی  
 بسر کیجئے۔ زندگی ایک سیدھی راہ پر چلی جا رہی ہے۔ جس میں کوئی کمی اور بے یقینی  
 نہیں ہے۔ لیکن جب کوئی بات ظہور پذیر ہونے والی ہوتی ہے۔ تو قدرت  
 آپ کو وقت اعلان کر دیتی ہے اور قدرت کا اعلان اس صورت میں  
 ہوتا ہے۔ سانس بجائے دو گھنٹہ چلنے کے ۲ گھنٹے میں تبدیل ہونا شروع ہو  
 جاتا ہے۔ آپ اگر اپنے نفس پر گورٹ کریں تو آپ اس طریقہ سے آنے  
 والے واقعات سے باخبر ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھنے کے قابل یہ بات ہے کہ سانس ۲ گھنٹہ سے زیادہ کبھی  
 نہیں چلتی۔ ہاں اس کا زمانہ کم ہو سکتا ہے ۲ گھنٹہ سے زیادہ نہیں۔

## سانس کی مشہور قسمیں

بائیں نکتے سے سانس جاری ہو تو اسے قریٰ مَر کہتے ہیں۔

دائیں نکتے سے سانس جاری ہو تو اسے شمسی مَر کہتے ہیں۔

جب دونوں نکتوں سے سانس برابر چل رہی ہو تو اسے متساویہ

کہتے ہیں۔ قریٰ مَر کا ستارہ قمر ہے۔ دائیں نکتے کا ستارہ شمس ہے۔ نفس  
 متساویہ کا تعلق عطارد سے ہے۔

جب سانس دائیں نکتے سے بائیں کی طرف یا بائیں سے دائیں کی طرف  
 منتقل ہوتی ہے تو اس انتقال النفس کے وقت قریٰ دس منٹ تک  
 نفس متساویہ رہتا ہے۔ نفس متساویہ ختم ہو جانے کے بعد سانس ایک  
 سے دوسرے نکتے کی جانب بالکل منتقل ہو جاتی ہے۔

جب سانس دائیں نکتے سے بائیں نکتے کی طرف منتقل ہونا چاہتی  
 ہے تو نفس متساویہ چلنے سے کچھ وقت پہلے کچھ ایسی صورت اختیار کر لیتی  
 ہے۔ جس کا تعلق ستارہ زہرہ سے ہے۔

جب طلوع شمس سے غروب شمس تک کے تمام وقت کا شمار گھنٹوں  
 اور منٹوں میں کیا جائے تو اس کے عین درمیان وقت میں جو سانس چلتی  
 ہے اسے صوائے کہہ کر کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق مریخ سے ہے۔ جب آفتاب  
 غروب ہو رہا ہو۔ اس کی پہلی ساعت سعد اکبر مشتری ہے۔ اس وقت کا  
 نفس بھی مشتری سے تعلق رکھتا ہے۔

ساعت مشتری سعد اکبر ہے۔ ہر قسم کے کاموں کا اسی ساعت میں  
 اقدام کریں ضرور سر انجام ہوں گے۔

ساعت زہرہ محبت کے عملیات کے لئے تیر بہدف ہے۔  
 صوائے کہہ کر اے منجوس ترین ساعت ہے۔ اس وقت کوئی کام نہ  
 کیجئے۔ ورنہ عمر بھر پھپھانا پڑے گا۔



سائنس زلزلہ میں آکر درواری بند کر لیا جائے گا۔ بخیر فی سلاطین  
کے شفا ہوگی۔ متساویہ، زحل، مریخ، زہرہ اور عطارد کے کا وقت ۲۴،  
۲۳ منٹ ہے۔

## تشریح القاس

سائنس کی رفتار کا قانون قطعی یہ ہے کہ قمری ماہ کی پہلی تاریخ کو انقلاب  
نقطہ وقت ہمیشہ یاباں نکتہ اچھا ہوتا ہے۔ یعنی قمری سہ ماہیہ ایک ایسا  
منضبط قانون ہے کہ اس میں کبھی اختلاف نہ ہوگا۔ تین دن برابر طلوع  
آفتاب کے وقت قمری سہ ماہیہ کا۔

اگر رویت ہلال میں متعلقہ ہو جائے کہ چاند بھی طلوع ہوا یا نہیں تو  
آپ سہ ماہیہ طلوع آفتاب کے وقت سہ ماہیہ مطالعہ کریں اگر قمری سہ  
چل رہا ہے تو یقیناً چاند طلوع ہو چکا ہے۔ اگر چاند نہ تھا تو قمری سہ چل رہا ہو  
گا تو چاند طلوع نہیں ہوا۔ دیکھئے نقطہ کی بات بعلم النفس میں کتنی باریکیاں  
ہیں۔ تین دن طلوع آفتاب کے وقت قمری سہ چلے گا گوہر دو گھنٹہ کے بعد  
اپنے مقررہ قانون کے مطابق تبدیل ہو جائے گا۔ مگر طلوع آفتاب کے  
وقت ضرور قمری سہ ہی چلے گا۔ اور تین دن کا یہ دور ہمیشہ رہتا ہے۔  
اس حساب سے قمری و شمسی تاریخیں حسب ذیل ہوں گی۔

قمری :- ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱

۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱

شمسی :- ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱

آپ سائنس کی تاریخوں کو یاد فرما کر روزانہ طلوع آفتاب کے وقت نفس  
کی رفتار کا مطالعہ کر لیا کریں۔ اگر مقررہ تاریخوں کے مطابق سائنس چل رہی ہے  
تو آپ ایک کامیاب دور سے گزر رہے ہیں۔ اور آپ کو کوئی روحانی یا جسمانی  
صدمہ کا خطرہ نہیں ہے۔ اور اگر خدا نخواستہ مقررہ تاریخوں کے مطابق سائنس نہیں  
چل رہی اور اس کی کمزوری دیکھی جاتی ہے تو سمجھ لو کہ زندگی میں ایک انقلاب  
آنے والا ہے اور یہ انقلاب یقینی ہوگا۔ علم نفس کی سچائی دیکھتے کے لئے ایک  
آدھ مشاہدہ اور تجربہ ضرور کر لیجئے تاکہ یہ کہنے کی جرأت نہ رہے کہ حضور یہ قیاسی  
علوم ہیں۔ اگر سہ ماہیہ چل رہا ہے تو آج کا دن حیرت انگیز نہیں ہے۔ ضرور کوئی دل  
گداز واقعہ پیش آئے والا ہے۔ خواہ وہ اپنی نوعیت میں مختصر ہی کیوں نہ ہو مگر  
انقلاب ہو گا ضرور۔

انقلاب دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک امیر آدمی ایک دھم تباہ ہو گیا۔ مفلس  
ہو گیا۔ دوسرا آدمی غریب تھا اچانک خزانہ مل گیا۔ دونوں انقلاب ہیں۔

ایک انقلاب رو بہ تنزل اور دوسرا رو بہ ترقی۔ یعنی ایک انقلاب اچھائی  
سے برائی کی طرف اور دوسرا انقلاب برائی سے اچھائی کی طرف۔

اس قاعدہ کی تفصیل سنئے۔ غور فرمائیے، اگر دائیں سائنس کی بجائے بائیں  
سائنس چل پڑا ہے۔ یعنی ٹائم تصادمیں نہ بننے چلنے کا اور چل پڑا بیان نہ تھا۔ تو  
یہ انقلاب رو بہ تنزل ہے۔ یعنی اس انقلاب نفس سے نقصان، جھگڑا، لڑائی



منہ کا اوریشہ لاحق ہے۔  
اور اگر بائیں ہتھکنا چلنے کا ٹائم ختم ہو گیا تو یہ ارتقا سبب ترقی ہے۔ یعنی خوشی دولت وغیرہ حاصل ہوگی۔  
نوٹ

ہتھکنا ایک بھدا سا لفظ ہے۔ آئندہ دائیں کو شمسی ٹر اور بائیں کو قمری ٹر سے کہنا جائے گا۔  
شمسی ٹر مذکر ہے قمری مؤنث ہے۔ شمسی ٹر کی خاصیت گرم ہے۔  
یہی وجہ ہے کہ مرد کے مزاج کو گرم مانا گیا ہے۔ قمری سرد مزاج ہے اور اسی وجہ سے عورتوں کا مزاج سرد قرار دیا گیا ہے۔

علم النفس

### اربعہ عناصر کی تفریق

جو سانس زمین کی طرف جاری ہو۔ وہ زیادہ سے زیادہ طول میں اسی شخص کے بارہ انگل کے برابر ہوگی۔ اس سانس کو عنصر خاک کی طرف منسوب کیا گیا ہے۔ اور اس کا رنگ زرد قرار دیا گیا ہے۔

اور جو سانس مستوی طریق پر جاری ہو اس کا طول انتہائی دو انگل ہوتا ہے۔ اس کو آبی کہتے ہیں اور رنگ اس کا سفید ہے۔  
جو سانس بہت تیز چلے اور اس کی روانی کی لمبائی چار انگل ہو، وہ آتشی ہوگی۔ اس کا رنگ سرخ ہوگا۔

اور جو سانس ٹیڑھی بے راہ ہو کر چلے اور اس کی انتہا سات انگل ہوگی۔ اس کو بادی کہتے ہیں اور رنگ اس کا سبز ہے۔

اگر سانس خفا کی اور آبی چل رہی ہو تو فرائض نعمت خوشی سرخ کی ارزانی کی دلیل ہے۔ آتشی کا جاری رہنا دل تنگی بیماری غم و اندوہ پیدا کرتی ہے۔ بادی کی روانی کاموں کے خراب ہونے کا پتہ دیتی ہے۔



## نفس کے اثرات

نیا چاند دیکھنے پر اگر صبح کے وقت قمری سر پہ چل رہا ہو تو پندرہ روزہ دورہ نکلیے۔ اگر شمس کی زندگی گزارے۔ آپ کو خوشی رزق عزت کامیابی اور ترقی حاصل رہے گی۔ اگر شمس سر پہ چل رہا ہو تو پندرہ دن تک تفکرات کا دورہ دورہ رہے گا۔

اسی طرح پندرہ تاریخ کی صبح کو اگر شمس سر پہ چل رہا ہو تو خوشی و کامیابی کی بین دلیل ہے۔ قمری چل رہا ہو تو نقصان اور غم کی علامت ہے۔ یہ ایک مسئلہ چیز ہے اس پر بحث و تخیس کی ضرورت نہیں۔ تجربہ کر سکتے دیکھ لیجئے۔

نفس متساویہ غمہ رنجیدگی، اظہال، لڑائی سب سے متعلق ہے۔ دنیا میں جتنے غم و غصہ کے قوعات دیکھنے سننے میں آتے ہیں۔ یہ سب نفس متساویہ کے وقت اثر پذیر ہوتے ہیں۔ اس نازک وقت میں غم و غصہ کا اظہار طبیعت میں جوش زیادہ پیدا کرتا ہے اور نوبت بآں جا رہی سید کی حالت ہو جاتی ہے اس لئے اس نازک کو خاص طور پر کورٹ کیجئے اور زیر نظر رکھیے۔ کبھی کوئی بات غلاب اخلاق پیدا کرنا آپ کے اختیار کی چیز ہے۔

آپ جب محسوس فرمائیں کہ نفس متساویہ میں کسی امر پر طبیعت میں جوش پیدا ہوا چاہتا ہے۔ تو فوراً نفس کو تبدیل فرما لیجئے۔ متساویہ تبدیل ہو کر اگر راحت قلبی محسوس ہوگی۔ آپ حیران ہوں گے نفس کی تبدیلی پر محسوس

دارد؟ یہ سب کچھ آپ کے اپنے اختیار کی بات ہے۔ اگر آپ شمس سے قمری یا قمری سے شمس بنانا چاہیں، تو فوراً تبدیل ہو سکتی ہے۔ اس کے مختلف طریقے ہیں۔ مجرب ترین طریقہ ہے کہ جو سر جاری کرنا مطلوب ہو۔ اس کے دوسرے پہلو کے بل لیٹ جائیے۔ منہ بند کر کے سانس لیجئے۔ پانچ منٹ میں مطلوبہ سانس چل جائے گی۔ اور اثرات تبدیل ہو جائیں گے۔

اسی طرح اگر کسی دن سانس مخالف چل رہی ہے اور خطرہ تکالیف سامنے ہے تو فوراً دم تبدیل کر لیجئے۔ اس سے مصیبت میں کمی ضرور واقع ہو جاوے گی۔ ایک مسئلہ امر ہے لیکن یہ تو نہیں کہتا کہ مقدر کا لکھا سانس تبدیل کرنے سے تبدیل ہو جائے گا۔ مگر یہ بات بھی جائز تفسیر نہیں ہے۔ کہ ازالہ تکالیف نہ ہو تو کوئی واقع پذیر ہو جاوے گی۔ آپ مانیں یا نہ مانیں جانِ جہان اختیار ہے۔

## ایک تجربہ

۱۰ اکتوبر ۱۹۵۲ء کو سانس بجائے شمس چلنے کے قمری چل گیا۔ بے حد نلک ہوئی۔ خدا خیر کرے۔ ۲۲ اکتوبر کو ایک معمولی سی بات پر ایک شخص سے لڑائی ہو گئی۔ جوش میں آکر اسے بخروا کر دیا گیا۔ حتیٰ کہ وہ مرتے کے قریب پہنچ گیا۔ کیس چلا، مگر میں نے قمری سر کو فوراً تبدیل کر کے شمس کر لیا تھا۔ اس لئے دوستوں اور مہرمانوں کی بسیار کوشش کے بعد آخر صلح ہو گئی اور کیس کا خطرہ ٹل گیا۔



## ایک اور انکشاف

اگر سُر بجائے قمری چلنے کے شمسی چل گیا ہے اور دو گھڑی تک سُر ملا رہا ہے بلکہ باہر تو اس شخص کی کوئی چیز کم ہو جائے گی۔ اگرچہ انقلاب سُرزل بہ قمری چلے گا۔ مگر جگہ سے فساد کا عنصر اس میں ضرور پایا جائے گا ہے۔ اگر تین گھڑی چلے تو کسی دوست سے مدد نہ پہنچے گا۔ اگر چار گھڑی چلے تو اعزاء و اقربا سے کوئی رنج ہوگا۔ پانچ گھڑی چلے تو بیماری آئے گی۔ چھ گھڑی چلے دشمن غالب آئے گا۔ اگر ایک شہاز روز چلے تو موت قریب ہو۔

اسی طرح اگر دم شمسی کی بجائے قمری چل جائے۔ اگرچہ انقلاب ترقی بہ سُرزل ضرور ہے۔ مگر اس سُرزل میں خوشی کوئی ضرور ملے گی۔ ابھی دلیل ہے راحت و خوش نیسی رہے۔ جتنا زیادہ وقت یہ سانس چلے گی۔ اتنی بڑی خوشی حاصل ہوگی۔

## نوٹ

جس قدر آرام و مصائب، رنج و خوف، لڑائی و جھگڑا وغیرہ وقت نہ پزیر ہوتے ہیں یہ تمام نفس متساویہ اور نفس شمسی میں واقع ہوتے ہیں۔ نفس قمری متعلق ہے راحت، خوشی اور دولت سے! مگر نفس شمسی کی بجائے قمری چل جائے تو سُرزل ضرور ہوگی۔ گو اس میں ساتھ ساتھ راحت بھی پائی جائے گی۔ دو گھنٹہ نفس متساویہ چلے تو عنقریب موت واقع ہو جائے گی۔ نیز سکرات کے وقت بھی نفس متساویہ چلتا ہے۔

## بیماریوں کا علاج

اگر کسی شخص کو حرارت ہو خواہ جس خلط سے ہو۔ چونکہ ہمارا مرض نفس شمسی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لئے مریض کا نفس شمسی نہ چلنے دیں بلکہ داپنے سُر میں روٹی دے دیں۔ اور مریض کو اکثر داپہنی کروٹ پر لٹائے رکھیں اس عمل سے وقت قمری سُر چل کر مرتن میں کمی آجائے گی۔ اور دو چار دن میں اچھا خاصا فرق پڑ جائے گا۔ اسی طرح کی گرم بیماریاں مثلاً سرور و حار و بخار ہر قسم، شدت پیاس، ضعف، جگر، ورم ہر قسم کا علاج بلا دوا کیا جاسکتا ہے۔ بعینہ سُر بیماریوں کا علاج اس کے خلاف ہوگا۔ آپ قمری سُر بند کر دیں۔ اور بائیں کروٹ پر مریض کو سٹایا کریں۔ شمسی سُر چل جائے۔ ہر قسم کے امراض بارود کا ازالہ ہو جائے گا۔

اسی طرح گرمی کے موسم میں قمری سُر چلائے۔ سہ ٹھنڈک رہتی ہے شدید سردی میں شمسی سُر چلاؤ۔ بدن گرم ہو جائے گا۔

کالرا میں بدن رخ ہو جائے مرنے کی چھا جائے فوراً شمسی سُر چلا دو۔

سر سام میں شمسی سُر بند کر کے قمری سُر چلاؤ۔

بد ہضمی، کمزوری، معدہ، گرائی و ثقل معدہ کے مریض ہمیشہ شمسی سُر میں کھانا کھایا کریں۔ اور کھانا کھا کر ہمیشہ داپہنی کروٹ پر یا پانچ منٹ کے لئے لیٹ جائیں کریں۔ اس مختصر عمل سے معدہ کی تکلیف رفع ہو جائے گی آپ ایک اصول قائم کریں کہ ہمیشہ کھانا شمسی سُر میں کھایا کریں۔ اور اگر



پانی پیا تو پاشاب کرنا ہو تو قمری سر میں . . . . . تو دائمی صحت کے حصول کے لئے ایک مجرب الحیرب نسخہ ہے۔ کبھی کوئی مرض نہ آئے گا۔ تب لرزہ آنے سے پہلے تحقیق کر لو کہ کون سے سر میں آئے گا۔ دورہ آنے سے کچھ وقت پہلے اس سر کو بند کر دو۔ اسی روز دورہ موقوف ہو جائے گا۔ مجرب عمل ہے۔ بدن کی تھکاوٹ، اعضا شکنی، غصہ، پیاس کی شدت وغیرہ امراض میں قمری سر چلاؤ، تسکین آجائے گی۔ ہر نیا کام میں قمری سر سے منسوب ہے۔ آنت اترنے سے کچھ وقت پہلے قمری سر بند کر کے شمسی سر چلائیں، آنت نہ اترے گی۔ پیٹ میں درد، ہاضمہ کی خرابی، ناف میں درد وغیرہ امراض میں شمسی سر چلائیں۔

## ذاتی تجربات

جب کبھی مدہ میں گرانی، بد ہضمی، متلی کی علامات پیدا ہوں میں ہمیشہ شمسی سر چلا دیا کرتا ہوں۔ پانچ منٹ میں بغیر کسی دوا کے صحت آجاتی ہے۔ گرمی کے زکام میں قمری سر اور سردی کے زکام میں شمسی سر چلانے سے زکام درست ہو جاتا ہے۔

پیاس کی شدت یا روزہ کی تلخی میں قمری سر چلا دینے سے تسکین آجاتی ہے۔ میرا معمول ہے جب انتہائی غصہ کی حالت طاری ہوا اپنے آپ سے باہر ہوا جاتا ہوں تو اس وقت یقینی متساویہ یا شمسی ہو ا کرتی ہے۔ قمری تبدیل کر

دیتا ہوں۔ غصہ فرو ہو کر سکون آجاتا ہے۔

اسہال کی صورت میں جس دم کر لیا کرتا ہوں۔ اسہال بند ہو جاتے ہیں۔ جس دم کی پوری تفصیل آئندہ کے صفحات میں ملاحظہ فرمائیے۔

بخار کی حالت میں قمری سر چلانے سے سر درد، متلی، پیاس کی شدت، کس بے چینی، شدت حرارت ختم ہو کر رہ جائے گی۔ میں اس کا عادی ہوں آپ بھی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔ جب کسی بھی وجہ سے نیند نہ آئے۔ قمری سر چلا کر چاند کا تصور کرتا ہوں۔ پانچ منٹ کے تصور ہی میں نیند آجاتی ہے۔ ایک بار سردیوں میں مجھے سخت جاڑا لگا بدن کپکپانے لگا۔ کسی صورت آرام نہ آیا۔ آخر شمسی سر چاری کر دیا اور ۲-۲ منٹ جس دم کر نے لگا پندرہ منٹ میں غصہ کے بعد اس قدر گرمی محسوس ہوئے لگی کہ ماتھے پر پسینہ آگیا۔

۱۔ حمل میں علامت کیا ہے یا نہ ہوگی؟

سوال کرنے والے کی سانس کی تحقیق فرمائیے۔ اگر سائل کا سر شمسی چل رہا ہے تو لڑکا۔ اگر قمری چل رہا ہے تو لڑکی پیدا ہوگی۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ عامل کا سر بھی شمسی چل رہا ہوگا۔ تو لڑکا، انشاء اللہ ضرور پیدا ہوگا۔ اگر عامل اور معمول دونوں کے سانس قمری چل رہے ہوں گے تو لڑکی ضرور پیدا ہوگی اور ضرور پیدا ہوگی۔



سائل کا سر شمسی چل رہا ہو تو اس تجارت میں فائدہ ہوگا۔ شمسی زمرہ  
فائدہ کی امید نہیں ہے۔ متبادر میں نفع و نقصان برابر۔  
۳۔ بیماری سے صحت کب آئے گی؟

سائل کا سر شمسی چل رہا ہو تو صحت جلد آئے گی۔ اگر عامل کا سر بھی  
شمسی ہو گا تو بہت جلد صحت آئے گی۔ اگر عامل کا سر قمری اور سائل کا شمسی تو صحت  
بیر آئے گی۔ اگر ہر دو کا قمری چل رہا ہو تو امید شفا نہیں ہے۔ نفس متبادر ہو  
تو بیماری ٹھیک ہے۔

۴۔ فتح شکست کس کو ہوگی؟  
نیلہ کے وقت جس کا سر شمسی چل رہا ہو اسے فتح اور قمری والے کو  
شکست ہوگی۔

۵۔ خبر قبولی ہے یا بچی؟  
اگر اس وقت سائل کا قمری سر جاری ہے تو بچ ہے۔ اور شمسی سر  
ہے تو قبولی افواہ ہے۔

۶۔ بچہ کی تعلیم، ملازمت کا سوال  
اگر اس وقت عنصر آبی ہو تو جواب دینا چاہیے۔ جلد کامیابی ہوگی خاکی  
ہو تو دیر سے۔ ہوائی ہو تو بہت مختصر سی دیر کے بعد کام ہوگا۔ آتش ہو  
تو فائدہ کی بجائے نقصان ہوگا۔

۷۔ بارش ہوگی یا نہیں؟  
سائل یا عامل اپنے سانس پر غور کرے۔ اگر سانس خاکی یا آبی ہو تو بارش

ہوگی۔ بادی ہو تو ابر ہو گا مگر بارش نہ ہوگی، صرف اندھی آئے گی، آتش  
ہو تو کچھ ترشح ہوگا۔

۸۔ گمر بخندہ زندہ ہے یا مر گیا ہے؟

سائل کا سر قمری ہو تو گمر بخندہ زندہ ہے۔ شمسی ہو تو مر گیا ہے یا بیمار ہے۔  
۹۔ عام سوالوں کے جواب۔

عامل کسی کھلی جگہ پر بیٹھے۔ جہاں آدمی آسانی سے آجاسکیں۔ سوال کرنے  
والا اگر کھلے سر کی جانب سے آیا ہے یا کھلے سر کی طرف آکر بیٹھا ہے تو اس کا  
جواب اس کے حق میں ہے۔ اگر بند سر کی طرف سے آیا ہے یا بیٹھا ہے تو  
نتیجہ مخالف ہے۔ مثلاً آپ کا داہنا سر چل رہا ہے اور ایک شخص داہنی طرف  
سے ہی آیا ہے اور داہنی طرف بیٹھا تو یہ اشارہ ہے کہ سائل اپنے مقصد میں  
مزدور کامیاب ہوگا۔ آپ اسے کامیابی کی بشارت دے دیں۔ اس میں شمسی  
اور قمری کی بحث نہیں ہے۔ ہاں عامل اگر اپنے سر کے موافق اور سائل کی وضع  
اور دونوں کو مد نظر رکھ کر جواب دے تو سو فیصدی صحیح ہو سکتا ہے۔

باقی عالم الغیب والشہادۃ اللہ کی پاک ذات ہے۔



## نواورات

پچھلے دسمبر کی بات ہے میرے ایک واجب الاحترام دوست خان غلام محمد خان سیال بیمار ہو کر میرے پاس علاج کی غرض سے تشریف لائے۔ انہیں منانے میں پتھری تھی اور اس سے پیشتر وہ بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کرا چکے تھے۔ میرے علاج سے ان کو معولیٰ ٹانگہ ہوا۔ اور پتھری ریتا سے علاج کرا چکے تھے۔ میرے علاج کی بندش اور شدید بن کر کچھ نکلے۔ مگر تکلیف میں کمی واقع نہ ہوئی۔ پیشاب کی بندش اور شدید درد نے ان کو محبور کر دیا۔ بالآخر میں نے انہیں اوپریشن کا مشورہ دیا۔ مگر اوپریشن سے ان کو سخت خوف تھا اور وہ کسی طرح بھی اوپریشن کرانے کے لئے تیار نہ تھے۔ میرے پاس چند یوم علاج کرانے کے بعد خان صاحب سرگودھا چلے گئے۔ وہاں کسی حکیم صاحب کا علاج شروع کیا۔ وہیں ان کو کسی شخص نے ایک فقیہ کے بارے میں بتایا کہ وہ نیک مائی دم کے ذریعہ سے پتھری نکالا کرتی ہے۔ وہ مائی فقیہی اسی نام سے مشہور ہے اور مولانا مفتی محمود صاحب کے آباؤ کاؤں عبدالحلیم میں مقیم ہے۔ خان صاحب علاج سے تنگ آئے ہوئے تھے۔ اور اوپریشن سے گھبرائے ہوئے تھے۔ لہذا مائی فقیہی کے پاس پہنچ گئے۔ اب باقی داستان خان صاحب کی زبانی سنئے

خان صاحب فرماتے ہیں کہ مجھے راستے میں اس قدر تکلیف تھی کہ ہریل کے بعد مجھے پیشاب کی حاجت ہوتی تھی اور یوں معلوم ہوتا تھا کہ پیشاب نہیں بلکہ گھٹلا ہوا سیسہ نکل رہا ہے۔ مائی فقیہی کے پاس پہنچا تو شدت تکلیف سے نہ حال ہو چکا تھا۔ مائی فقیہی نے روٹی کا ایک پنیر میرے ہاتھ میں تھا دیا اور ہدایت کی اسے زبان کے اوپر رکھ کر منہ بند کر دو۔ ۲ منٹ کے بعد مائی صاحبہ نے حکم دیا کہ منہ کھولو اور اپنے ہاتھ سے روٹی کا پنیر باہر نکالو۔ میں نے نکالا تو اس میں بیر کی گٹھلی کے برابر پتھر کا ٹکڑا تھا۔ اسی طرح مائی صاحبہ نے ۹ دفعہ دم کیا اور ۹ کنکر نکلے۔

میں روٹی اپنے ہاتھ سے رکھتا رہا اور مجھے یقین ہے کہ صرف روٹی ہی تھی اور اس میں کچھ بھی نہیں ہوتا تھا۔ مگر ہر بار بیر کی گٹھلی کے برابر کنکر نکلتے رہے اور مجھے تکلیف سے یکدم آرام آگیا۔ دایبسی پر خان صاحب کار میں بیٹھے اور ترگو دھاپہ بچ کر پیشاب کیا مگر نہ درد تھا اور نہ ہی کوئی تکلیف۔ اور اس کے بعد خان صاحب مطلقاً ایک سال تک بالکل عافیت سے رہے ایک سال کے بعد ان کو پھر دوبارہ وہی تکلیف ہوئی اور جرات کر کے انہوں نے اوپریشن کرا دیا۔ ان کے منانے سے انڈے کے برابر ۳ پتھریاں نکلیں جو اوپر سے پھیلی ہوئی تھیں۔ اور میری ہومیو پیتھک دواؤں نے ریت بنا کر انہیں خارج کر دیا تھا۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ چند اور چھوٹے چھوٹے کنکر بھی تھے جو پہلے دواؤں سے نکل چکے ہیں۔ اور دراصل یہ وہی کنکر تھے جو مائی فقیہی کے دم سے منہ کے ذریعہ نکلے تھے۔



خان صاحب کے علاج کے بعد بیمار سید صالحہ قدسہ اور کئی بہن سیدہ بھتیجی  
 کے پیش میں پہنچے اور ان سب کے منہ سے اسی طرح پتھری نکلی۔ ان میں  
 سے اکثر شخصوں سے میں خود ملا ہوں اور ان کو اب تک بالکل آرام ہے۔  
 یہ ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس سے ہر ذی شخص ضرور متاثر ہوتا ہے۔  
 جاناچہ میں بھی بڑا متاثر ہوا اور میں نے اس عمل کا ذکر صلح ڈیرہ اسماعیل خان کے  
 ایک مولوی بزرگ اور مشہور فقیر خاندان کے سجادہ نشین جناب صاحبزادہ عبدالحمید  
 صاحب سکے کا بچے سے بھی کیا۔ انہوں نے بھی مجھے اطلاع دی کہ واقعی مالی فقیر کی  
 اس عمل میں ماہر ہے اور بہت سے لوگوں کو فائدہ ہو رہا ہے۔ اس قدر کہ  
 کے بعد مجھے اس عمل کے حصول کا شوق ہوا اور میں نے کمر سمیت باندھی اور  
 سیدھا ڈیرہ اسماعیل پہنچ گیا اور وہاں سے بس میں بیٹھ کر عبدالحمید پہنچ گیا۔  
 مالی فقیر کی زیادت کی محض ایکسٹریسیب سی خاتون ہے۔ جس کی کل اوقات  
 ایک ہفتہ پوری اور ایک بکری ہے۔ عمر ۷۵ سال کے قریب ہے۔ کسی  
 سے کچھ نہیں مانگتی۔ اپنی مرضی سے کوئی شخص کچھ دے دے تو مسجد کا چندہ  
 سمجھ کر لیتی ہے۔ اس کی اپنی گزراوقات محض خدا کے بھروسے پر ہے۔  
 ایک روٹی جمع اور ایک روٹی روٹی شام۔ میری موجودگی میں ۲ روٹیاں  
 آئے۔ اور میرے سامنے ہی عمل کیا گیا۔ عمل واقعی درست ہے۔ مثلاً وہ  
 گردے کی پتھری منہ سے نکلتا حیرت زاکر شمع ہے۔ جسے دنیا کا کوئی حکیم اور  
 ڈاکٹر تسلیم نہیں کر سکتا مگر اللہ کے پاک کلام کے معجزہ کو نبٹلانے کے لئے  
 بھی فرعون کا دماغ چاہیے۔ پتھری منہ سے نکلتی ہے اور ضرور نکلتی ہے۔ جب

میں نے عمل کی گزارش کی تو مالی فقیر نے کچھ خاموشی ہو گئی۔ مگر جب اسے  
 معلوم ہوا کہ گسیلانی سید ہے تو میرے ماتھے کو چوم کر عمل عطا کر دیا۔  
 اور کہہ دیا کہ تو پہلا شخص ہے جسے میں یہ عمل دے رہی ہوں۔ اب میرا  
 بھی دل نہیں چاہتا کہ عمل رسالہ فلکیات میں شائع کرادوں۔ دل کہتا ہے  
 بالکل خاموش رہو مگر ذمہ داری کہتی ہے کہ عمل شائع کرادو۔ ممکن ہے  
 کوئی اللہ کا بندہ اس عمل سے کامیاب ہو کر خلق خدا کو فائدہ پہنچا سکے۔ اگر  
 قدرت کو منظور ہے تو میں بھی ضرور کروں گا۔ مگر جلالی و جمالی کا جھنجھٹ  
 میرے لئے ذرا مشکل سامنے ہے۔ اور پھر ۲۰ دن اس پابندی میں گزارنا  
 ہیرا۔ میں تو کرسکوں گا یا نہیں مگر آپ کی خدمت میں عمل پیش کر رہا ہوں۔  
 میرے حق میں دعائے خیر کریں۔ اللہ مجھے مزید خدمت خلق کی جرأت عطا فرمائے۔  
 جیسے کی تو چند ہی جمعرات کے دن (بشرطیکہ اس دن قمر در عقرب نہ ہو)  
 روزہ رکھ کر عمل شروع کر دیں۔ جلالی جمالی پرہیز کے ساتھ عشاء کی نماز  
 کے بعد درج ذیل آیات ہر روز ۴۰ بار روزانہ پڑھنا ہیں۔ دن بھر اپنا  
 کام کریں روزہ رکھیں تو اچھا ہے مگر غذائان جوین اور پانی۔ بس  
 اللہ اللہ خیر سلا۔ ۲۰ دن کے بعد حلوہ پکا کر نیاز مرد و کائنات  
 صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طور پر بچوں میں تقسیم کر دیں۔  
 اس کے بعد ہر روز عمل قابو میں رکھنے کے لئے ۴۰ بار روزا کسی  
 فارغ وقت میں پڑھ لیا کریں۔ مرلیں آئے تو روٹی کے پنبے پر ۳ بار  
 پڑھ کر دم کر دیں اور مرلیں کی زبان پر رکھ کر منہ بند کر دیں۔ اسی طرح



کسی پتہ رکھائیں۔ یہی کہ پتہ نہ لکھنا بند ہو جائے۔  
 عمل یہ ہے۔

رَبَّنَا الَّذِي فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ كَمَا احْتَكَمْتَ  
 فِي السَّمَاءِ وَاجْعَلْ فِي الْأَرْضِ وَاعْظُرْ لَنَا ذُرِّيَّتَنَا  
 نَحْمَلُهَا وَإِنَّا أَنْتَ رَبُّ الْمَطْلُوعِينَ فَإِنِ لَمْ تَشْفَعْ لَنَا  
 شَفَاعَتَكَ وَرَحْمَتَكَ مِن رَّبِّكَ عَلَى هَذَا الرَّجُلِ فَيُجِبْ دُعَاؤَهُ

حسن اتفاق کی بات ہے کہ جناب علامہ حضرت وارث البوسیلانی فاضل  
 مکہ یونیورسٹی نے مجھے لکھا کہ پتہ خارج کرنے کے لئے سوا سٹے ان کے کھنڈے  
 عمل نہ ہو گا۔ اور ان کے اس لکھنے پر میں نے یقین نہ کیا اور مائی فقیہ کے  
 پاس چلا۔ اور وہی کچھ مائی صاحبہ نے بتایا۔

## نحوہ عالم عمل

میرے مہربان دوست جناب امانت علی خان صاحب باغ پتہ منع  
 میرٹھ بھارت نے ایک داستان لکھ کر مجھے چونکا دیا ہے۔ وہ تحریر فرماتے  
 ہیں کہ دہلی کے ایک نواب صاحب منظور حسن ہرغریب اور امیر کا مفت  
 علاج کرتے ہیں۔ مگر ان کے علاج کا طریقہ دنیا سے عجیب اور نرالا ہے ایسا  
 دیکھنا نہ سنا۔ اور شاید تم بھی اعتبار نہ کرو گے مگر یقین کیجئے کہ وہ بالکل  
 اسی طرح سے علاج کرتے ہیں کہ ہر آنے والے مریض کے تالو میں ۴ اینچ  
 لمبی میخ تھوڑے سے ٹھونک دیتے ہیں۔ مگر مریض کو کچھ بھی پتہ نہیں  
 چلتا اور نہ اسے کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ کیل ٹھونکنے اور ۴ اینچ کیل  
 عین وسط دماغ میں پہنچ جانے کا احساس تک نہیں ہوتا۔ جب اس کیل کو  
 ایک گھنٹے کے بعد باہر نکالتے ہیں تو مرض ساتھ ساتھ کچھ آتا ہے اور ادھر  
 میخ باہر، ادھر مرض باہر۔ مگر سر نہ، نہ زخم کا نشان نہ ہی کوئی تکلیف۔

یہ ہے خط جناب امانت علی خان صاحب کا۔ اور اس خط نے مجھے چونکا  
 دیا ہے۔ واقعی بھونڈے روزگار عمل ہے۔ میں سمجھتا تھا کہ مجھ سے زیادہ عجائبات  
 اور کسی کے پاس نہ ہوں گے۔ مگر یہ ایک ایسا عمل ہے جس نے مجھے



نہجہ کے کہا ہے کہ بتاؤ تمہارا جعفر اس کا کہاں ہے؟  
حقیقت یہ ہے کہ ایسے مثل دنیا میں موجود ضرور نہیں مگر خیال خیال - اور  
جس کے پاس ہوں اس کے سینے پر پستوں رکھ کر بھی مثل مانگو تو شاید نہ دے  
کے گا۔

میں نے مصر، ایران اور پاکستان کے تمام عالموں، عالموں اور روحانی  
کے غلبہ داروں کو خطوط لکھے ہیں کہ اس مثل کے مقابلے کا کوئی عمل پیش کر دو  
اور اگر نہیں پیش کر دے تو ہم ڈنڈا لے کر پیش کرائیں گے۔  
ان تمام خطوط کے جواب میں سب دوستوں نے نفی میں سر ہلایا۔ مگر  
اکامذرفناستازادہ طہران، سینہ ٹھونک کر سامنے آگئے اور کہا کہ کیل نہ  
ہی، اور طریقہ یہی۔ مگر اس سے بھی بہتر اور اس سے بھی اچھا۔

انہوں نے جو مثل مجھے لکھا ہے۔ اس سے ایک آئینہ تیار ہوتا ہے۔  
اور اس آئینے کو ۲ منٹ تک مریض دیکھتا رہے۔ اور دو منٹ ہی میں  
مرض سلب ہو جائے۔ اس آئینے کی تیاری میں آپ کو بہت کچھ کرنا پڑے  
گا۔ مزدوری کر کے حق حلال کی کمائی سے ایک نہایت ہی عمدہ آئینہ خریدیے  
لیں۔ اور اس آئینے پر کسی خوشخط انسان سے نہ جٹنے والی سیاہی سے آئینہ  
نور، اللہ نور السموات والارض ہوا آخر لکھالیں۔ اور ایک سیاہ  
پدہ اس پر رکھ دیں۔ یکم رجب المرجب اس کے دن جلانی جمالی پر ہیز کے ساتھ  
۲۰ یوم کے لئے تخلیہ اختیار کریں۔ جو کی روٹی اور دریا کے پانی کے سوا دنیا  
کی تمام نعمتیں چھوڑ دیں اور دن بھر کی پانچ نمازوں کے بعد۔

ہر نماز کے بعد یہ آیت مقدسہ ۴۰ بار پڑھ کر آئینے پر دم کر دیں۔  
اور پھر سیاہ پدہ اس پر ڈال دیں۔ اسی طرح ہر نماز کے بعد ۴۰ بار  
آئینہ نور پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ ۲۰ دن کے بعد عمل ختم کر دیں۔  
اور ہر مریض کو آئینہ دکھانے سے قبل ۴۵ بار آئینہ نور پڑھ کر آئینے  
پر بھونک دیا کریں سریت ۲ منٹ تک آئینے میں اپنی شکل دیکھتا رہے  
اور اس کے بعد سیاہ پدہ ڈال دیں۔

یہ عمل مجھے حال ہی میں ملا ہے۔ ماہ رجب ابھی دور ہے۔ میں  
بخوشی و رغبت ہی آپ کو بھی اس عمل کی دعوت دیتا ہوں۔ میں بھی انشاء  
اللہ ضرور کروں گا۔

دعا کریں اللہ کامیاب کرے۔



## گنج کا علاج

کہا جاتا ہے کہ خدا گنج کو ناخن نہ دے مگر قدرت نے ہمیں بھی فائز بنایا ہے۔  
بال کر کے ناخن عطا کر دیئے۔ یہ الگ بات ہے کہ ہم انہیں احتیاط سے استعمال کرتے ہیں، کیونکہ سر بھی اپنا ہے اور ناخن بھی اپنے۔ قصہ یہ ہے کہ  
نے خوبصورت بال دیئے تھے مگر گنج کا نسلی ورثہ ملا تھا۔ اس لئے بہت ہی جلد اس نعمت سے محروم ہو گیا۔ اب جب تقریر کے لئے اسے  
بیاناہوں یا مشاعروں میں شرکت کرتا ہوں تو ٹوپی کا استعمال ضروری  
ہوتا ہے۔ کیونکہ ایک دو بار رنگے سر جانے کے بعد تلخ تجربہ اٹھا  
چکا ہوں۔ اسٹیج پر آنے کے بعد مرتضیٰ برلاس جیسے مخلص دوستوں  
نے بھی نہ ڈال نہ ڈال کے نعرے لگا دیئے۔

آن نہ ڈال سے بہتر اور یقینی نسخہ پیش کر رہا ہوں، مگر خود اسے  
کبھی استعمال نہ کر سکا کیونکہ جب سے گنج کی نعمت عطا ہوئی ہے  
لہذا کبھی شدید عادت ہو گئی ہے اور اس نسخہ میں ایک ہرام چیز  
ہوتی ہے اس لئے دل نہیں چاہتا کہ محض حسن اور زیبائش کے لئے  
مزمزم کا مرکب مزہ لگاؤں۔ البتہ چند گنجوں کو یہ نسخہ استعمال کرنا

اور نہ ڈال سے ہزار گنا زیادہ مفید ثابت ہوا۔

اگر آپ کا دل چاہے اور طبیعت کما ہست نہ کرے تو بصر شوق  
اس نسخہ کو استعمال کریں۔ میں یقینی طور پر کہتا ہوں کہ آپ کے بال بڑے  
گھنے پیدا ہوں گے نسخہ یہ ہے،

ایک گھری کو ماریں اور اس کے پاؤں کاٹ دیں۔ باقی سب  
کچھ ویسے ہی رہنے دیں۔ ایک پاؤں تیل تلے کر ایک چھوٹی سی لڑاہی  
میں تیل ڈال کر اس میں مردہ گھری بھی ڈال دیں، اور بالکل نرم نرم  
آگ جلا لیں جتنی کہ گھری جل کر کوئلہ ہو جائے۔ آگ پر سے لڑاہی  
کو اتار کر کسی نوہے کی موٹلی سے گھری کے کوئلے کو باقی مادہ تیل میں  
خوب گھوٹ کر نہایت پتلی سی مرہم بنا کر محفوظ رکھیں۔ مرہم استرا پھر  
کر مرہم لگائیں۔ مرہم کم از کم ۶ گھنٹے لگا رہے۔ دوسرے دن صبح دھو  
کر پھر استرا پھر کر مرہم لگا دیں۔

سات دن تک مرہم اسی طرح لگائیں۔ ہر روز استرا پھرنا ضروری  
ہے۔ انشاء اللہ بال پیدا ہو جائیں گے، آزمودہ نسخہ ہے۔  
اس نسخہ کی قدر کریں مگر مفت ہاتھ آئی ہوئی چیز کی قدر نہیں ہوتی۔



## علم النفس

### دوسرا آزمودہ طریقہ

سائل کا سوال اور نام اور اس دن کا نام ہر سہ کے حروف گنوں۔  
مثلاً سائل رجب، سوال اولاد، روز شنبہ۔ حروف ر ج ب اولاد  
مشن ب ہ۔ کل گیارہ حروف ہوئے۔ اب اگر حروف طاق ہوں اور  
آپ کا معاملہ شمس چل رہا ہے۔ کامیابی ہوگی۔ اگر حروف جفت ہوں  
اور سُر قمری چل رہا ہے تو بھی کامیابی ہے۔ اگر اس کے خلاف ہو یعنی حروف  
جفت ہوں اور شمس ہو یا حروف طاق ہوں اور سُر قمری ہو تو ناکامی  
کی شرط لگا دو نفس بتساویہ ہو تو کامیابی دیر سے ہوگی۔

### تیسرا آزمودہ طریقہ

اگر سائل سانس کے جاری ہونے کے وقت سوال کرے۔ تو  
کچھ سوال کیا ہے خواہ وہ اچھا سوال ہے یا بُرا بلا تکلف جواب دیجئے  
کہ کام ہو جائے گا۔ اگر اس کے برعکس ہو تو جواب برعکس ہے۔

## عجائب النفس

قمری سُر جاری ہو تو جو دوائی کھائی جائے اپنا پورا اثر دکھاتی ہے۔  
کشتی، جہاز، موٹر، گاڑی وغیرہ سوار یوں بد سوار ہوتے وقت دیکھ  
لیجئے اگر نفس شمسی جاری ہے تو خیریت سے منزل مقصود تک پہنچ جاؤ  
گے۔ قمری سُر جاری ہونے پر خطرات اور حادثات کا الارم ہے۔  
مرد کا شمسی سُر اور عورت کا قمری سُر جاری ہو تو۔۔۔ انشاء اللہ استقرار

حمل ہو گا اور حکم خدا لڑکا پیدا ہو گا۔ اگر نفوس کا تضاد ہو تو دائیں بائیں کرپٹ  
لیٹ کر تبدیل کر دیا کرو۔ مجرب عمل ہے، نجات کا ایک زندہ کار نامہ اور  
لذت کا سرتاج عمل ہے۔

صبح جاگو تو غور سے دیکھو کون سا سُر جاری ہے۔ اُسی جانب کے  
ہاتھ کی ہتھیلی کو بوسہ دو۔ اور بوسہ دیتے وقت ایک لمبا سانس اس نقطہ  
سے لو۔ انشاء اللہ سارا دن خوش و غور می سے گزرے گا۔ اور کوئی غم و تکلیف  
وغیرہ پیش نہ آئیں گے۔ اتنے معمولی سے عمل کی پریکٹس انسان کو خوشحال  
بنا سکتی ہے، مجرب عمل ہے۔ بلا دریغ و شک و شبہ شروع کر دیجئے۔  
دشمنیت افسر۔ اور جس شخص سے کوئی بات منوانا چاہو تو اسے

اپنے بند سُر کی طرف بٹھاؤ۔ یا اگر آپ کھڑے ہونے کی حالت میں ہیں تو  
بند سُر کی طرف رکھو۔ انشاء اللہ جو بات کہو گے مان جائے گا۔  
اگر دن کو قمری سُر اور رات کو شمسی سُر جاری رکھنے کی پریکٹس



جاری رکھیں تو زندگی دراندہ ہوگی، خوشی و صحت دامن چڑے گی۔ رنج و غم دور ہوں گے۔ اس عمل کو ہمیشہ کرنے والا زندگی بھر میں بوڑھا نہ ہوگا۔  
 بڑیاں، دل و دماغ، جگر مضبوط رہیں گے۔ حرارت و برودت کا اس پر غلبہ نہ ہوگا۔ بال سیاہ رہیں گے۔ سفید بال سیاہ ہو جائیں گے سناپ کی زہر کا اثر نہ ہوگا۔ پھوڑنگ لگانے سے فوراً مر جائے۔ اور اس کی زہر کا کوئی اثر نہ ہوگا۔

سانپ بچو کی زہر کی تکلیف ہو، قمری قمری جاری کر دیجئے۔ زہر کا تھاق ہے۔ تھاق مار سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ میرا ایک مریض مارگریہ پر منجریہ شدہ عمل ہے۔ جس کے ہر بن مو سے خون جاری تھا۔ قمری سانس جاری کرا دیا اور تین گھنٹے کے اندر اندر خون بند ہو گیا۔ چھ گھنٹے میں ہوش آگیا۔ قریباً دس گھنٹے میں تمام علامات کا دور ہو کر صحت کاملہ آگئی۔ اس کو عملیات نفس میں سب سے زیادہ موثر پایا ہے۔ فراموش نہ کیجئے گا۔

بوقت بجماعت جس دم کیجئے۔ آپ کے اختیار میں ہے خواہ گھنٹوں چنے جائے۔ دیکھئے نہ انیون نہ کوکین نہ مقوی باہ اور اس کے مقابلہ میں آسکتے ہیں اور نہ کوئی عمل، عجیب مشق ہے۔

اگر نفس متساویہ کے وقت استقرارِ حمل ہوگا تو پیدا ہونے والا بچہ یا غنٹ ہوگا یا مشہور و معروف فقیر ہوگا۔

غروب کی طرف خط لکھنا ہو تو قمری سُر کی حالت میں لکھو۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد جس دم بھج کر تے جاؤ۔ خط منہ پر ہے۔

کے دل پر ضرور لگے گا۔ اگر سانس شمس سُر عدت کے کان میں پہنچا دی جاوے کسی طریقہ سے، انشاء اللہ محبت کے واسطے اکسیر ثبات ہوں گی۔

### جلس دم یعنی پرائیام

جس دم یعنی سانس کو روکنا۔ اس کی مشق کرنا زندگی کو بڑھاتا ہے۔ جسم میں دورانِ خون کو تیز کرتا ہے۔ اعضائے ریڑھ و خبیثہ کو جوان رکھتا ہے۔ حرارتِ خنہ یزی کو تیز رکھتا ہے۔ بال سیاہ رہتے ہیں۔ نظر تمام عمر درست رہتی ہے، دانست مضبوط رہتے ہیں۔ سر سینہ پیٹ کی بیماریوں کا واحد علاج ہے۔

گریموں کا موسم ہو تو قمری سُر کی حالت میں جانب مغرب متہ کر کے پالتی مار کر بیٹھنا چاہیے۔ سردیوں کا موسم ہو تو شمس سُر کی حالت میں جانب مشرق تشہد کی حالت میں بیٹھنا مناسب ہے۔ تمام تفکرات فراموش کر دیجئے۔ پورے سکون قلب کی حالت میں اللہ کے نام کا ورد کرتے ہوئے سانس کو حتی الوسع روکنے کی کوشش کریں۔ یاں بدن سیدھا رکھیں۔ جسم پر سخت و چست کپڑا نہ ہو۔ کوئی شور وغل کوئی امر مانع خامشی نہ ہو۔ کوشش کیجئے زیادہ سے زیادہ وقت سانس کو روکے رکھیں۔ سانس آہستہ آہستہ اندر کی طرف کھینچے اور پھر پیڑھے پوری طور پر آکھین سے بھر لیجئے۔ پھر سانس روک دیجئے اور زیادہ سے زیادہ بتنا وقت روک سکتے ہیں۔

کر کھم۔۔۔ آہستہ آہستہ۔۔۔ رات کو خارج کر کے تھوڑی دیر سکون اختیار



کرتے ہوئے دوبارہ بارہ جس دم کی مشق جاری رکھیں۔ تصور دے دوں  
کی مشق سے آپ وقت بڑھاتے چلے جاویں۔ ایسا لطف اور سکون آئے  
گا کہ آپ کا ضمیر اس بات پر آمادہ ہو گا کہ سانس لیا ہی نہ جائے۔

جس دم سکون قلب کی انتہائی منزل ہے۔ جس میں سوائے عشق  
الہی کے اور کوئی خیال کوئی چیز دخل نہیں پاسکتی۔ آپ کو دن بدن زیادہ  
سے زیادہ لذت حاصل ہوگی۔ اور مشق بڑھاتے بڑھاتے آپ نصف گھنٹہ

یا اس سے زیادہ وقت بھی جس دم جاری رکھ سکیں گے۔ میں نے دسمبر ۱۹۵۵ء  
میں یہ مشق جاری کی۔ ایک مہینہ کی مشق میں بارہ منٹ تک جس دم کیسکتا

تھا، گواہ چھوڑ دی ہے۔ مگر انسانی طاقت سے باہر ہے کہ دو منٹ تک  
بھی سانس روک لے۔ بارہ منٹ تک سانس روک لینا تو بہت جو انفرادی  
کام ہے۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ آپ لفظ اللہ کا دل پر تصور کر کے اسی اسم  
اعظم کا ورد دل میں جاری رکھیں تو چند دنوں کے بعد نور کی تجلیات آپ کے  
دل میں موجزن ہونا شروع ہوں گی۔ گناہوں سے نفرت اور نیک کاموں  
سے محبت پیدا ہوگی۔ بُرائی جھوٹ گناہ سے پاک صاف ہو کر انسان نیک  
ہو جائے گا۔

سانس کی دیگر قسمیں

تھک کے لئے: رات روز صبح کے وقت۔ صبح کے وقت کھانا کھا کر

ہو سانس گھونٹ پانی اس وقت بیٹے جب کہ سانس اندر جا رہی ہو۔ یعنی  
جب سانس اندر کھینچا جائے۔ اسی وقت ایک ایک گھونٹ کر کے پی  
لے یا ایک دم پی لے اور معشوق کا تصور رکھے کہ ہر گھونٹ کے ساتھ  
وہ اندر جا رہا ہے۔ اس عمل سے محبوب کو بغیر کسی عمل کے تسخیر کیا جا  
سکتا ہے۔

تباہی کے لئے:

جس وقت دم شمسی جاری ہو تو کالے گدھے کے کان سے تصور  
ساغون لے لے اور کوتے کے پر کے اوپر سیدھی طرف چار مرتبہ اور الٹی  
طرف تین مرتبہ دشمن کا نام لکھ کر چھوڑ دے، وہ شخص تباہ و برباد ہو  
جائے گا۔ کو آ زندہ پکڑا جائے اور زندہ کے پر کے اوپر لکھا جائے اور  
زندہ ہی کو مارا دیا جائے۔

عجیب و غریب عمل

ہر وقت یہ خیال رہے کہ سانس کو نہایت آہستگی سے کھینچ کر چھوڑا  
جائے اور ہر وقت اس عمل میں مشغول رہے۔ پھر مہینے کی مشق کے بعد  
نیند جاتی رہے گی اور اگر نیند آئے گی بھی تب بھی اس میں بیداری کی صفت  
باقی رہے گی۔ یعنی سوتے میں بھی ہر بات کو سمجھ سکے گا اور جو کچھ سنے گا  
اس کو یاد رہے گا۔ اس کی طبیعت صریح دہو اسے نفرت کرنے لگے گی



دوسرے دن کے طبیعت بوجھل معلوم نہ ہوگی بلکہ بگ بگ ہوگی۔ اس کے وسط میں اس مشق کو جاری کیا۔ دوما کی مشق سے  
 آج ایک کافر ہوئے گی، مگر طبیعت میں راحت و خوشی زیادہ محسوس  
 ہوتے گی۔ البتہ دنیاوی کاموں میں مشق کو طویل نہ کرے سکا، مگر طبیعت  
 میں اب تک اس مشق کے اثرات مابعد موجود ہیں۔

### امراض رتہ البصر، سراناک اور حلق کا نادر نکل

کچھ صحت کے ایک تین تار کا ناکا نہیں۔ طول میں قوت کے برابر  
 ہونے پر اس پر دوسرا موم گرم کر کے مل دیں تاکہ ناکا سخت ہو جائے۔  
 صبح کے وقت منہ دھو کر ناک صاف کریں اور دھوئے نکلنے  
 سے دھوا کا اندر ڈالیں۔ جب وہ نکل پھینچ جائے، دو چار لمحہ سہرے  
 کے آہستہ آہستہ نکال لیں۔ پھر بائیں نکلنے میں اسی طرح ڈالیں اور  
 نکالیں۔ گو پہلے چند دن سخت بے چینی ہوگی، چھینکیں آئیں گی۔ کام  
 اترے گا، طبیعت خراب ہوگی۔ مگر روزانہ کی مشق سے طبیعت بڑھات  
 کر جائے گی، روزانہ مشق جاری رکھیں۔ یہ مشق کم از کم ایک سال تک  
 جاری رکھیں۔ میرا محکم عقیدہ ہے کہ سل ووق کے تیسرے درجہ میں بھی  
 یہ مشق صحت بخش اثرات پیدا کر دے گی۔ پچیس پیڑوں کے زخم آہستہ  
 آہستہ مندر مل ہونا شروع ہو جائیں گے اور بالآخر پوری صحت آجائے  
 گی۔ اس کے علاوہ تنہا بصر، کان کے امراض، حلق کی جملہ امراض

نادر امراض، کھانسی وغیرہ امراض کا ایک سو فیصدی بحریہ الحریہ  
 موثر عمل ہے۔ میرا آزمودہ ہے۔ اس کے مشتاق کو موتیابند نہیں ہوتا  
 بغیر کسی سرس کے تمام غم بصارت قائم رہتی ہے مجھے کچھ عرصہ گھٹے  
 سے خون اترتا رہا۔ بعد ہا علاج کئے۔ علم النفس کی کتاب میں اس مشق  
 پر نظر پڑی، مشق جاری کر دی۔ چند دن سخت کراہت اندنگی میں  
 گزرے۔ بالآخر طبیعت سنبھل گئی۔ البتہ اترا ڈیڑھ مہینہ مشق جاری  
 رکھنے پر آج تک خون نہیں آیا، کھانسی نہیں ہوئی، نزلہ نہیں اترتا، دن  
 رات پڑھنے لکھنے کا کام ہے۔ مطالعہ میری روحانی غذا ہے، ہزاروں  
 کتابوں کا مطالعہ کیا مگر اب تک بصارت میں فرق معلوم نہیں ہوتا۔  
 تعلیم و مطالعہ کی کثرت اور تفکرات کا اثر نظر پر نہیں پڑتا۔ البتہ  
 بدستور ماشاء اللہ قائم ہے۔ البتہ سب کچھ اسی مشق کے طفیل ہے۔  
 آپ کو بھی دعوت عام ہے۔ شوق سے روزانہ دو منٹ مشق فرمادیں۔  
 معمولی سا کام ہے اور فائدہ بے حد ہے۔

صلوات عام ہے یا ران نکتہ داں کیلئے

### خون کی صفائی کا بحریہ عمل

جب خون غلیظ ہو جائے۔ پھوٹے پھنسیاں، غاراش، دہرہ  
 دہرہ سے تکلیف ہو تو روزانہ صبح شام اس مشق کو صرف دس بارہ  
 دن کر لیں۔ بہترین قسم کے سار سیریلے اور خون صفا دواؤں سے ہزار بار



درج بہتر ہے۔ چند دنوں ہی میں کوڑھ، جذام، تیکسا کے مریضوں کو  
ٹھیک کر دے گی۔ کوڑھ اور بدص کے مریض اس ٹل سے یقیناً  
محتیاب ہو سکتے ہیں۔ بلا کسی کے مشق شروع فرما دیجئے اور دامن  
مراد بھر لیجئے۔

ٹل کی ترکیب یہ ہے کہ کسی کھلی جگہ یا اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر اپنی  
زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ میں دبا دو اور منہ بند کر کے  
نہنوں سے خوب لمبی سانس لو جس قدر ممکن ہو سکے جس دم کریں۔  
اب زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ سے اٹھا کر نیچے کے دانتوں  
کی جڑ میں دبا دیں۔ اور خوب تیزی کے ساتھ لمبی سانس باہر نکالو۔  
یہ عمل دس پندرہ روز صبح شام روزانہ کرو، عجیب ترین ٹل ہے۔  
دو تین آدمیوں سے ٹل کروا چکا ہوں اور تجربہ کر چکا ہوں۔ اس  
کے فوائد میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہے۔

## علم النفس

صبح سویرے طلوع آفتاب کے وقت کسی اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر  
مشرق کی طرف منہ کر کے گہری اور لمبی سانس پیٹ میں بھریں۔ بعد ازاں  
منہ بند کر کے ناک کے راستہ ہوا خارج کر دیں۔ بہتر ہے کہ سانس شمسی  
اس وقت جاری ہو۔ اگر قمری سانس ہو تو بھی نقص تو نہیں ہے۔  
تاہم زیادہ فائدہ شمسی ٹل میں رہے گا۔ ہاں جس وقت سانس باہر  
نکالے راستہ خارج کر دیں۔ اس وقت پیٹ کو پشت کی طرف  
کھینچیں، حتیٰ کہ پیٹ نیچے چلا جائے۔

کم از کم دس بار روزانہ یہ مشق کریں۔ اس مشق کے فوائد بے شمار  
ہیں، بھوک خوب لگتی ہے۔ چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ خون صاف  
ہوتا ہے اور دوران خون صاف ہو جاتا ہے۔ دل و دماغ کو  
تقویت حاصل ہوتی ہے۔ حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ دائمی سردی کو  
دائم نزلہ، زکام، کھانسی، تپ دق، امراض ریہ کے لئے اکسیر ہے  
کم نہیں ہے، قبض دور ہوتا ہے۔ آنتوں کو قوت آتی ہے۔ غریبہ  
جمع فوائد کی حامل مشق ہے۔ بے شمار امراض معدہ و ریہ کے لئے



## ایک راز کا انکشاف

ہمارے خاندان سادات گیلانی کے معزز ترین فرد جناب قبیلہ  
پیر سید مخدوم محمد شاہ صاحب گیلانی مرحوم و مغفور علی اللہ تعالیٰ رحمۃ اللہ تعالیٰ  
کے مکررہ افراد میں شمار کئے جاتے ہیں۔ آپ تمام عمر ڈسٹرکٹ بورڈ  
ملتان کے چیئرمین منتخب ہوتے رہے، اسمبلی کے ممبر رہے۔ غرضیکہ دینی  
دنیا دی لحاظ سے بہت بڑے آدمی تھے۔ ایک عجیب بات ان میں دیکھی  
گئی کہ کڑکتے جاڑوں میں بلبل کی قمیض زیب تن فرماتے تھے اور سحر کی  
کے وقت ٹھنڈے پانی سے غسل فرماتے تھے۔ لوگوں میں گمان تھا کہ  
حضرت صاحب سنگھیا کھاتے ہیں۔ میں نے انہیں بچپن میں اسی حالت  
میں چند بار دیکھا۔ اس وقت یہ حالت عجیب سی معلوم ہوتی تھی۔ مگر  
اب معلوم ہوا کہ وہ علم النفس کے ماہر تھے۔ اور اس ذیل کی مشق کے عادی  
تھے۔ اس لئے انہیں سردی نہ لگتی تھی۔ بلکہ سردی ان کے جسم پر اثر انداز  
نہ ہو سکتی تھی۔

میں نے ٹل پڑھا، ترکیب نامکمل تھی، بہر صورت مکمل ترکیب  
اپنے ذہن سے پیدا کی۔ اس پر چند دن عمل کیا، اس امر کی تصدیق ہو  
گئی کہ فی الواقعہ مخدوم صاحب سنگھیا نہ کھاتے تھے بلکہ اسی عمل کے  
عامل تھے۔ سنئے! اگر شوق ہو تو کر بھی دیکھیے۔

سورج طلوع ہونے سے قبل تقریباً ایک گھنٹہ حاجات ضروریہ سے  
فارغ ہو کر نماز ادا کیجئے۔ پھر جانب مشرق منہ کر کے آنکھیں بند کر دیجئے  
نفس شمسی جاری کیجئے۔ پاتھ مار کر بیٹھ جائیے۔ تصور کیجئے کہ سورج  
طلوع ہو رہا ہے، صرف تصور ہی کریں (حالانکہ سورج طلوع ہونے  
میں دیر ہو) اتنا واضح تصور کریں کہ آپ کو سچ محسوس ہونے لگے کہ  
سورج طلوع ہو رہا ہے۔ کم از کم نصف گھنٹہ تک یہ مشق تصور جاری  
رکھیں اور نفس شمسی جاری ہو۔ سانس آہستہ آہستہ لیں۔ اور آہستہ  
آہستہ خارج کریں۔ اگر کچھ وقت جس دم کر سکیں تو زیادہ بہتر ہے۔  
رکھیں۔ اسی دوران میں ہی بدن میں بے حد گرمی پیدا ہونے لگے گی مگر  
چالیس، اکتالیس دنوں کی مشق پہلے بعد آپ روزانہ کی مشق چھوڑ دیں۔  
ورنہ اتنی گرمی پیدا ہو جائے گی کہ دیوانگی کا خطرہ ہے۔ ہفتہ وار ایک  
بار مشق رکھتے ہوئے اس ٹل کو تابو میں رکھا جاسکتا ہے۔  
پھر یہ میں سرتی، آنکھوں میں رعب بدن میں حرارت پیدا ہو  
جائے گی۔ آپ کو کتنی سردیوں میں شنگے بدن بھی سردی محسوس نہ کریں گے۔  
بلکہ بدن سے پسینہ سے شرابور نظر آئے گا۔ گرمیوں کے موسم میں مزاجی  
اصلاح کرنا، یعنی سرداری وغیرہ بیلا لازمی اور ضروری ہے۔ ورنہ اخلاط  
میں افتراق پیدا ہو جائے گا۔ اس مشق سے آنکھوں میں اس قدر رعب  
پیدا ہو جاتا ہے کہ آنکھ سے آنکھ نہیں ملائی جاسکتی۔ عامل کی آنکھ میں



فنسب کی چمک آجاتی ہے جس کو دیکھنے والے میں تاب نہ آتی۔  
 میں نے اس عمل کی چندون مشق کی مگر انسو سے کہ سر عمل کو ادھوا چھوڑ  
 دیے پانادی ہوں۔ اس عمل کو بھی تکمیل نہ دے سکا۔ البتہ اس تصور سے  
 سے ہرند کی مشق یہ سبق دے گئی کہ آئندہ چند دنوں میں کپڑے اتار سے  
 بھر گزارہ نہ ہو سکا۔

## سب و نسخیر کا بے پناہ عمل

جب سانس قمری سے تبدیل ہو کر شمسی سر میں آنا چاہتی ہے تو  
 نفس مساویہ چلنے سے ایک گھڑی یعنی ۲۴ منٹا قیل ساعت زہرہ لگتی  
 ہے۔ بس اس وقت اور عین اسی وقت کو سمجھیں۔ نگاہ میں رکھیں اور  
 جانب مغرب منہ کر کے پیٹھی مار کر بیٹھ جاویں اور جس کو نسخیر کرنا ہو اس  
 کا تصور کریں۔ اتنا پختہ تصور کہ سچ مچ وہ سامنے ہے۔ سانس قمری اندر  
 کینچیں اور تصور یہ رہے کہ مطلوب سانس کے راستے اندر کینچ کر  
 قلب میں آگیا ہے ایک ساعت پورا کریں۔ جب سانس مساویہ چلنے  
 لگے تو عمل بند کر دیں۔ انسانی طاقت سے باہر ہے کہ وہ اس عمل سے پنج  
 سکے۔ ذی جان تو ذی جان رہا بے جان ہمک کچھ کر آجائیں گے۔ معمولی بات  
 نسخیر کرنا اڑنا۔ یہ ایک بے پناہ عمل ہے جس سے مطلوب متاثر ہوئے  
 بغیر قلعہ نہیں رہ سکتا۔ البتہ جائز امور پر برتیئے۔ ناجائز امور پر عمل  
 کرنے والا اپنی سزا اور جزا کا خود ذمہ دار ہو گا۔ ہم نیک و بد حضور کو

بجھائے دیتے ہیں۔

نوٹ :- کم از کم تین دن یہ عمل کرنا ضروری ہے۔

## ترک خواہشات

آپ کسی بری عادت سے بچنا چھڑانا چاہتے ہیں۔ کوئی بھی بری  
 عادت ہو انیون، بھنگ، چرس، شراب، حقہ، گناہ غرضیکہ کوئی سنی بری  
 عادت کا آپ ازالہ چاہتے ہیں۔ اور دل سے ترک کرنے کا نہیں کر چکے  
 ہیں تو آئیے اس عمل کی مشق کیجئے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے  
 اندر اس عادت کے خلاف ایک آواز پیدا ہو چکی ہے اور آپ کا ضمیر  
 اس عادت سے نفرت کر چکا ہے۔ آپ خواہ مخواہ اس عادت کو ترک  
 کر دینے پر مجبور ہو جائیں گے اور آپ کا نفس اس عادت کے خلاف جہاد  
 پر آمادہ ہو چکا ہو گا۔ سینے اور غور سے ترکیب کو ملاحظہ فرمائیے کہ،  
 کوئی وقت ہو جب خواہشات کا جذبہ موجزن ہو جائے۔ آپ اس  
 وقت دامنہ نتھنے پر انگلی رکھ کر بائیں نتھنے سے سانس زور سے  
 کشید کریں اور بائیں نتھنے پر انگلی رکھ کر دائیں نتھنے کے راستے خوب  
 زور سے باہر نکال دیں۔ کم از کم دس بارہ بار یہ عمل کریں۔ اتنی تھوڑی  
 سی بات پر آپ ہر قسم کی عادت کو ترک کر سکتے ہیں جس وقت خواہش  
 اُٹھ آئے یہ عمل کریں۔ فوراً طبیعت خلاف ہو جائے گی۔



## تحفہ شباب

ایک ٹھوس سلائی چاندی کی بنوالیں۔ رات کے وقت تنہائی کے عالم میں اکیلے میں دے دیا کریں۔ جتنا وقت طبیعت برداشت کر لے اور جتنا اندر دے سکیں اتنا نائدہ مند ہے۔ ہر روز مشق بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ سیون تک سلائی پہنچ جائے۔ مگر سلائی داخل کرنے سے پیشتر اسے سٹرانز کرنا ضروری ہے۔ کانڈی لوشن سے اچھی طرح دھو لیں۔ اس طرح بیٹھا کریں۔ جس طرح پیشاب کرتے وقت بیٹھا کرتے ہیں جب ایک ہفتہ عشرہ میں سلائی پانچ چھ انگشت تک اندر جاسکے تب ایک خولدار سلائی بنائیں۔ اور یہ خولدار سلائی اندر داخل کر کے بدستور مشق جاری رکھیں۔

اب یہ کوشش کریں کہ اس خولدار سلائی کے ذریعہ سے پانی اوپر جذب کریں یعنی صاف پانی کا ایک پیالہ بھر کر سلائی کا ایک سرا اندر داخل کر دیں، اور دوسرا پیالہ میں ڈبو دیں اور حبس دم کریں۔ چند دنوں کی مشق سے پانی اندر کھینچ آیا کرے گا۔ اور مزید مشق جاری رکھتے ہوئے آپ اسی طریقہ سے پاؤ پاؤ بھر دو دھ اور شہد تک پہنچ سکیں گے۔ اس دوران مشق میں باوامختصاص کی سردائی روزانہ پینا لازمی ہے۔ جماعت سے پرہیز اور گرم و ترش چیزیں کھانا منع ہے۔

اس مشق سے انزال، آب کے اختصار کی حالت سے طبعی طور پر

قابو پا جاتی ہے اور انزال ہونا ہی نہیں۔ یہ عمل میرا تجربہ نہیں ہے اور نہ ہی میرے کسی دوست کا تجربہ شدہ ہے۔ البتہ علم النفس کی کتب میں اکثر اس عمل کا ذکر پڑا ہے بلکہ یہاں تک مرقوم ہے کہ ہندو یوگی اس عمل کے ذریعہ پارہ اندر کھینچ سکتے تھے۔ اور اپنے آپ پر پورا قابو ہو سکتا تھا۔

## حکیموں کیلئے خاص نکتہ

مریض کو دیکھتے وقت حکیم کا شمسی سرجاری ہونا چاہیے۔ قمری سرجاری ہونا تو تبدیل کر کے نسخہ لکھتے وقت شمسی سرجاری ہونا ضروری ہے۔ مریض کو دوائی اس وقت دیں جب اس کا بایاں نتھنا (قمری سرجاری ہو پھر دیکھیے نسخہ کس طرح اثر کرتا ہے۔ میری شفا ستی کی دھوم مچی ہوئی ہے۔ محض اس طریقہ پر کاربند ہوں۔ اور میرا یقین کامل ہے کہ اسی عمل نفس کا کرشمہ ہے۔ لہذا آج ظاہر کر دیا ہے۔ آزمائے جس کا جی چاہے۔

## معامل حضرات کیلئے نکات

جو اشخاص حب و بغض کے تعویذات کا کام کرتے ہیں یا جنہیں عام تعویذات سے تعلق ہوتا ہے ان کے لئے ضروری ہے کہ حب کے لئے قمری سرجاری یا ساعت نہرہ میں تعویذ لکھے اور بغض کے لئے شمسی سرجاری یا مساویہ میں نفس تحریر کرے۔

اگر لڑائی جھگڑا ہو کر نہ ہو تو ساعت نازل میں تعویذ لکھے اور اگر



اعداد کی تین قسمیں ہیں۔ ایک ایسے اعداد جن کا نصف آسانی سے ہوتا چلا جائے۔ مثلاً ۱۶ نصف ۸ نصف ۴ نصف ۲۔ مثلاً ۲۴ نصف ۱۲ نصف ۶ نصف ۳۔ ایسے اعداد جن کا نصف دو تین بار یا زیادہ بار آسانی سے ہوتا چلا جائے۔ یہ اعداد قمری ہیں۔ دوسری قسم ہے ایسے اعداد کی جن کا نصف ایک بار ہو سکے مثلاً دس نصف پانچ، چودہ نصف سات۔ یہ اعداد شمسی کہلاتے ہیں۔

تیسری قسم ہے ان اعداد کی جن کا نصف نہ ہو سکے۔ مثلاً ۱۱، ۱۳، ۱۵ وغیرہ وغیرہ اعداد متساویہ کہلاتے ہیں۔

اب آپ نے جس کو تسخیر کرنا ہوا اس کے نام کے اعداد اور اپنے نام کے اعداد بحساب الجبر قمری اس وقت جمع کریں جب کہ آپ کا نفس قمری جاری ہو۔ ان اعداد کا استنتاج کریں۔ استنتاج کہتے ہیں اعداد کو جمع کرنا۔ مثلاً

مجموعہ اعداد اسم لائے ۱۱۲ آیا ہے تو اس کا استنتاج اس طرح ہو گا  $۱+۱+۱+۲=۵$  یا  $۳+۴+۹$  تو اس کا استنتاج  $۳+۴+۹=۲۶$  یا  $۸+۸+۸+۸$  تو اس کا استنتاج  $۸+۸+۸+۸=۳۲$  ہو گا۔

اب ۵ عدد متساویہ ہے۔ کیونکہ اس کا نصف نہیں ہو سکتا۔ ۲۶ کا عدد شمسی ہے کیونکہ اس کا ایک بار نصف ۱۳ ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد نہیں ہو سکتا۔

اور ۳۲ کا عدد قمری ہے۔ اس کا نصف نا آخر تک ہوتا چلا جائیگا۔

مزید سے گرا، مقصود ہے تو ساعت مریخ میں لکھے۔ اور بخت کے لئے ساعت مشتری نیک ساعت ہے۔ علم النفس کی تشریح کے ماتحت ان اوقات کے متعلق وضاحت سے بیان کر چکا ہوں۔ وہاں سے دیکھ کر سمجھ لیں۔ شمس کا تعلق اتوار سے ہے۔ قمری سر کا تعلق سوموار سے ہے۔ زہر و جمعہ سے منسوب ہے۔ عطارد، بدھ وار۔ زحل، سنیچر۔ مریخ، منگلوار۔ مشتری، جمعرات سے تعلق رکھتا ہے۔ ان ساعات اور ایام کا لحاظ رکھتے ہوئے تعویذات لکھئے۔ تعویذات سو فی صدی کامیاب ہوں گے۔

### ایک ناوہ رفتہ کار عمل

یہ عمل ہندوستان کے مشہور ماہر علوم فلکیات جناب شفیق رام پوری کا عرب عمل ہے۔ عرب کے لئے اس سے بہتر عمل روئے زمین پر نہ دیکھا جاتا ہو گا۔ لاکھوں میں سے انتخاب ہے۔ دنیا میں ایک معجزہ سے کم نہیں ہے۔ جسے علم النفس کے ماہرین نے عجیب طرح سے ترتیب دیا ہے۔ اس کے فوائد پر شک کرنا کفران نعمت سے کم نہیں ہے۔ میں نے دوستوں کو پوری طرح سمجھا کر دس بارہ جگہ تجربہ کر کے دیکھ لیا کہ اکیسویں تو یہ ہے جادو ہے تو یہ ہے، عمل ہے تو یہ ہے۔ اور اگر عمل میں ماثربہ تو اسی میں ہے۔ اب ترکیب و ترتیب ملاحظہ فرمائیے۔

سانس کی عام قسمیں تین ہیں۔

۱۔ شمسی ۲۔ قمری ۳۔ متساویہ







## ارتکار توجہ، قوت خیال اور علمی تعلیمی

انسانی دل اگر کھلا نہ ہو گا تو اس کا علم ناقص و کمزور ہو گا۔ ہمیں لازم ہے کہ ہم فراخ دل بننے کی کوشش کریں۔ علم ہی ایک چیز ہے جو انسان کی اصل ترقی اور اصل کامیابی کا یقینی ذریعہ ہے۔ اس کا استعمال اس وقت ہو سکتا ہی نہیں جب وہ تنگ خیال بن جائے۔ علمی و عقلی معاملات میں خیال کو ایک بہت بڑی طاقت حاصل ہے۔ خیالات کوئی فرضی چیز نہیں ہیں بلکہ خیالات ایک خاص اصلیت اور اہمیت رکھتے ہیں۔ جنہوں نے گہری نظر سے فطرت کا مطالعہ کیا ہے انہیں معلوم ہے کہ، ترقی و تہذیب، گناہ و ثواب، مرد و زوال، تدبیر انسانی کے مد و جزر سب ہی خیال کے تابع ہیں خیال ایک زبردست قوت ہے اور "خیال" کے کرشمے روز روشن کی طرح اپنے جلو سے دکھایا کرتے ہیں۔

"خیال" ایک ہستی ہے۔ "خیال" ایک ذور ہے۔ خیال ایک طاقت ہے۔ خیال نیچر کا ایک "فیصلہ" ہے۔ خیال دنیا کا ایک بہت بڑا مرکز علم ہے۔ جو انسانوں کے استعمال کے لئے دنیا میں بکھرا ہوا ہے۔ "خیال" منتظر رہتا ہے کہ لوگ اسے استعمال کریں اور اپنے کام میں لائیں۔ علم خیال کیا ہے؟

سوال کا جواب دینا ہی اس مضمون کا مقصد نہیں ہے۔ "علم خیال" ایک ایسی طاقت ہے کہ اس کے عیض کا پتہ لگانا بے حد مشکل کام ہے۔ اس علم کا کوئی حد و حساب ہے ہی نہیں۔ "علم خیال" تعلق رکھتا ہے جسم سے، دماغ سے، روح سے، نفس سے، دنیا سے، آخرت سے، سائنس سے، مذہب سے، کامیابی سے اور ناکامیابی سے۔ اور میں تو بلا مبالغہ کہنے کو تیار ہوں کہ اس دنیاوی ہستی کو چھوڑ دینے کے بعد بھی ————— اس کا تعلق ہماری برزخی اور روحی زندگی سے قائم رہتا ہے۔

علم خیال کا قانون اور اس کے اصول اتنے ہی قدیم ہیں جتنی کہ انسانی تاریخ کی قدامت ہے۔ جب سے انسان خلق ہوا۔ اس وقت سے خیال اس کے ساتھ ساتھ ہے۔

دنیاوی ترقی کے مختلف مراحل میں انسان نے کسی حد تک اس قانون ہستی کا پتہ لگانے کی کوشش ضرور کی۔ مگر اب تک انسان اس کی "انتہا" کو نہیں سمجھ سکا۔

علم خیال کو سمجھنے کے بعد ہی انسانوں نے مختلف علوم کی بنیاد رکھی۔ جن علوم کے مختصر سے نام دہرائے دیتا ہوں۔ مثلاً "مسمریزم"، "ہیپناٹزم"، "سپر حیرزم"، "کیروانس"، "کلیڈوینس"، "لیلی پتھی"، "حاضرات ارواح"۔ اور یہ تمام روحانی علوم نتیجہ ہیں صرف قوت خیال سے کام لینے کا۔

تمام روحانی سائنس میں قوت خیال کا قانون ہی کام کرتا ہے۔



روحانی قوت کی مختلف شاخوں کی "تکسب و تکمیل" انسان کی خیالی فضا میں  
 وہ علم خیال کی فوقیت کی راہ میں ابتدائی مراحل تھے جس طرح کسی نیا  
 کھینچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ علمی واقفیت کے لئے اس زبان کے  
 حرف و کتاب پہلے پڑھے۔ پھر الفاظ اور ان کی جہت نیابت کو یاد کرے۔ اسی  
 طرح انسان کے لئے اس علم میں تیز رفتاری ترقی کے زبینہ موجود ہیں۔  
 اس "قوت خیال" کے مختلف ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔  
 علم حیات کے علماء اسے "زندگی" کہتے ہیں۔ علم طبیعیات والے اسے  
 "خال" کہتے ہیں اور فلاسفر اسے "لا محدود طاقت" کا نام دیتے ہیں۔  
 اب آئیے سنئے کہ علم خیال کیا چیز ہے؟  
 علم خیال "دماغی ترتیب" کے تین طاقتور قوتوں کے ساتھ کام کر سکتا ہے  
 جن میں سے پہلی چیز کا نام ہے خیال۔ دوسری طاقت کا نام ہے  
 "تخیل" اور تیسری قوت کا نام ہے قوت ارادی۔

"تخیل" اور اس کی طاقت کا نام ہے۔ یہ طاقت دل و دماغ کے باہم  
 تعاون سے روحانی لہروں کی صورت میں پیدا ہوتی ہیں۔  
 ایسی طاقت "لگاتار سوچنے" سے دماغ میں پیرا ہوتی ہے۔ یہ وہ  
 قوت ہے جس پر "خیال" کی دھاریں دماغ کے پردوں سے نکل کر باہر کی  
 طرف دوڑتی ہیں۔

"قوت ارادی" وہ جذبہ ہے جو ان ہر دو کی صحیح رہبری کرتی ہے۔ اور جب  
 قوت خیال اور ایسی قوت کے ساتھ مل کر قوت ارادی اپنا کام کرتی ہے تو مادی فضا

کا ورثہ پیدا نہیں کر سکتے۔  
 خیال سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ پھر تدریج اس سے حرکت اور  
 کام کا ظہور ہوتا ہے اور جس وقت خیال کی تھر تھرنے والی دھاریں  
 دماغ سے نکلنے لگتی ہیں تو ہوا کے ذرات خیال کی لہروں کو کڑے بادیں  
 پھیلا دیتے ہیں۔

اگر آپ کی قوت خیال اور ایسی قوت میں، قوت ارادی نے اپنا پورا  
 پورا کام کیا تو آپ کے خیال کی لہریں ان واحد میں پوری دنیا میں پھیل سکتی  
 ہیں اور اسی کو ٹیلی پتھسی کہتے ہیں۔

قوت خیال کی کمزوری سے جو لہریں فضا میں پیدا ہوتی ہیں وہ صرف  
 معمولی حدود تک فضا میں ارتعاش پیدا کر سکتی ہیں۔ ان کی مثال اس  
 خفیف جھونکے کی طرح ہے۔ جو صرف چند پتوں کو حرکت دے سکے۔ مگر  
 طاقتور خیالات لا محدود رقبہ کے ذرات فضا پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

"مارکونی" (جو بے تار برقی کے پیغام رسانی کا موجد ہے) کہتا ہے کہ  
 قوت خیال کا ہر لفظ ہوا میں اس طرح جنبش پیدا کرتا ہے جس طرح جھیل  
 میں کوئی کنکر پھینکنے سے پانی میں لہریں پھیلتی چلی جاتی ہیں۔

قوت خیال کی یہ لہریں بھی بڑی بڑی دور تک پہنچ جاتی ہیں خواہ فاصلہ  
 کتنا ہی دور کیوں نہ ہو۔ اور تعجب اس بات پر ہے کہ یہ لہریں —  
 ٹیلیگراف کے ہر اکہ پر محسوس بھی ہو سکتی ہیں۔

عقل ہمیشہ سے سپہ اور ہمیشہ رہے گی۔ عقل کوئی نئی چیز نہیں ہے۔



خیالات" اسی عقلی ذخیرہ کے جزو ہیں۔ اور ان سے ایسے ایسے کام بھی  
جاسکتے ہیں کہ جن کو دوسرے لوگ سوچنا یا خرق العادت کے نام سے موسوم  
کرتے ہیں۔ خیالات کا صحیح مصرف فی الواقع خرق العادت کہلانے کا مستحق  
ہے۔ ہم دوسرے لوگوں کے متعلق جو کچھ سوچتے ہیں۔ اس سوچ کا اثر دوسرے  
لوگوں پر ضرور پڑتا ہے۔ اور بالکل ہمارے ہی خیالات کے مطابق ان  
ہی جذبات بھی پیدا ہوتے ہیں۔

دوسرے لوگوں پر اثر انداز ہونے والے "جذبات" صرف خیالی بھیجنے  
والے کی قوت ارادی کے مطابق پیدا کرتے ہیں۔ خیالی بھیجنے والے کی قوت  
ارادی اگر مضبوط ہے تو جذبات قوی پیدا ہوتے ہیں۔ اور خیالی بھیجنے والے  
کی قوت ارادی اگر کمزور ہے۔ تو جذبات بھی کمزور پیدا ہوتے ہیں۔

دوسرے لفظوں میں یہ کہوں گا کہ خیالات کو کسی خاص آدمی کی طرف  
اگر بھیجا جائے اور کمزور قوت ارادی سے کام لے کر بھیجا جائے تو وہ خیالات  
فضا میں معمولی سا ارتعاش پیدا کر کے وہیں گم ہو جائیں گے۔  
اور اگر مضبوط قوت ارادی سے کام لے کر بھیجا جائے تو وہ خیالی لہریں  
اس شخص سے ضرور ٹکراتی ہیں اور بجلی کی لہروں کی طرح آن و آمد میں خیالات  
اپنے اصل مقام پر پہنچ جاتے ہیں۔

گویا قوت خیال اور قوت ارادی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ جب یہ  
دونوں قوتیں مل کر کام کرتی ہیں تو حیرت انگیز واقعات ظہور پذیر ہو سکتے

دنیا میں سیکڑوں بلکہ ہزاروں انسان اس طریقہ سے اپنے خیالات کو دوسروں  
تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور میں بھی دس دس لفظوں میں اتنی گزارش کروں گا۔  
کہ "میں بھی اس قوت پر قابو رکھنا ہوں" میرے خیال میں آپ مان جائیں  
گے اور میں نے اپنے کسی پچھلے مضمون میں یہ بات اشارۃً لکھی تھی  
کہ ایک موقع پر اپنے علاقہ کے ایک رئیس کو اسی طرح کا پیغام پہنچایا  
تھا، اور میرا پیغام فی الواقع اس کے ذہن نے جذب کیا تھا۔ اور میرے  
مطلب کی چیز انہوں نے بٹھے بٹھکے ہی تھی۔ ایسے ہی تجربات آئے دن  
کرنا رہتا ہوں۔ مگر یہ سب کچھ خیال کی پختگی اور قوت ارادی پر مبنی ہے  
کہ بہت ہی جلد کامیاب ہو جائیں۔

سب سے پہلے آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنائیں۔ اگر آپ  
کا ارادہ متزلزل نہیں اور اگر آپ کے ارادے میں دوغلا پن نہیں۔ تو آپ  
یقیناً کامیاب ہیں۔

ارادہ اور ایسا ارادہ کہ جس میں کوئی ختم نہ ہو جس میں کوئی توڑ موڑ نہ  
ہو۔ ایک اٹل فیصلہ اور ایک اٹل ارادہ ہی آپ کو کامیابی سے ہمکنار  
کر سکتا ہے۔ دوسروں، واہوں اور تخیلات کے پیچ و خم میں آپ کبھی  
کامیاب نہیں ہو سکتے۔



## تکاڑو جہ ، قوتِ ارادی کی اہمیت

ڈاکٹر براؤن کہتا ہے کہ نہ بخلی طاقت ہے نہ طاقت کشش و  
تباہی ہے نہ متناطیس میں ، نہ تل کیبائی میں بلکہ اصل طاقت قوتِ ارادی

قوتِ ارادی اس طاقت کی رہبری کرتی ہے جو دماغ سے نکلتی ہے  
اور اس کے رخ اور اس کی مسافت کا فیصلہ بھی کرتی ہے جس طرح جہاز  
اور اس کی سمت کو بدلا کرتا ہے۔ اسی طرح ہماری قوتِ ارادی ہمارے خیالات  
پر چڑھتی رہتی ہے۔ قوتِ ارادی ایسی دماغی قوت ہے جو اشخاص کو اپنے  
نات یجہتی رہتی ہے۔

قوتِ ارادی اس بات کا اندازہ بھی لگا لیتی ہے کہ کس حد تک اپنے خیالات  
سے دوسرے شخص کو متاثر کرنا مقصود ہے۔

قوتِ ارادی ہی دل کو یکسو کر کے دماغ کی طرف خیالات کی کشش میں  
مدد دیتی ہے۔ اگر خیالات موافق ہیں تو وہ ان کی دھار کو دماغ میں داخل  
کرنے کی اجازت دے دیتی ہے۔ (کیونکہ دنیا کی ہر ہم جنس چیز میں کشش  
موجود ہے۔)

اگر آدمی یہ چاہے کہ اس کی طرف نیک خیالات رجوع کریں تو نیک  
خیالات ہی اس کے دماغ تک آسکتے ہیں۔ عام طور پر بہت سے  
آدمی مضبوط قوتِ ارادی کے مالک ہوا کرتے ہیں۔ مگر کچھ لوگ قوتِ  
ارادی کے کچے اور ذلیل یقین ہوتے ہیں۔ مضبوط قوتِ ارادی کا مالک  
اپنے خیالات کو دور دور تک بھیج سکتا ہے۔ مگر کمزور قوتِ ارادی والا  
شخص ایسا نہیں کر سکتا۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ کئی اشخاص ملک بھر میں  
مشہور ہوا کرتے ہیں۔ اور کچھ ایسے بھی ہوا کرتے ہیں کہ ان کے  
ہمسایوں کے سوا مان کو کوئی اور شخص نہیں جانتا۔

مشہور آدمی وہی ہو سکتا ہے جس نے اپنی قوتِ ارادی کے ساتھ  
خیالات کی لہروں کو حرکت دی۔ اور وہ خیالات دنیا کے ارد گرد چکر لگانے  
لگے۔ جو لوگ دنیا میں کاروبار کے سلسلہ میں اپنے خیالات کی لہریں پبلک  
میں بھیجتے ہیں وہ کامیاب اور مشہور ہو جاتے ہیں۔ ہزاروں آدمی ان  
خیالات کو قبول کر لیتے ہیں۔ اگر ایسی قوتِ ارادی والا شخص مصنف  
ہے تو ہزاروں لوگ اس کی کتابوں اور مضامین کو پڑھنے کے لئے بے  
چین ہوتے ہیں۔

اگر موسیقار ہے تو لاکھوں لوگ اس کی دھنوں کو ریڈیو پر سننے  
کے شائق ہوتے ہیں۔ اگر یہ شخص بائیکر ہے تو سینکڑوں لوگ اس کا  
تماشہ دیکھنے کے لئے دوڑتے ہیں۔ اور اگر تاجر ہے تو اس کے ہزاروں  
گاہک ہیں۔



جب اس نے شروع شروع میں اپنے خیالات کو دماغ سے باہر نکالتا تو ہوا کے کمزور تھوکنے سے زیادہ ان خیالات کو وقعت حاصل نہ تھی۔ اور جب قوت ارادی مضبوط ہو گئی تو اس کے خیالات بڑی دوسرے ایک پھیل گئے۔ اور یہ خیالات طوفان اور آندھی بن گئے۔ اور ہر جگہ اس شخص کی دھوم مچ گئی۔ ایک بات یاد رکھیے کہ ذاتی مقناطیسی قوت نے اس کو بام شہرت پر نہیں پہنچایا۔ (کیونکہ عام بیک اس کی ذاتی مقناطیسی قوت سے مناشرت نہیں ہو سکتی) بلکہ اس شخص نے علم خیال کی مدد سے لوگوں کے دلوں تک رسائی حاصل کی۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک کامیاب آدمی جب غرور و تکبر میں آجائے اور اپنی کامیابی کے باعث بے پرواہ ہو جائے تو بیک میں اپنے مضبوط خیالات کی لہریں نہیں بھیج سکتا اور رک جاتا ہے۔ نتیجہ نکلتا ہے کہ دن بدن اس کی شہرت زوال پذیر ہوتی جاتی ہے اور پھر دوسرا شخص جو اس سے زیادہ مضبوط خیالات بھیج رہا ہے اس کی جگہ لے لیتا ہے۔ اور عوام کی توجہ پر قابو حاصل کر لیتا ہے۔

یہ تازہ کی ٹیلیگرافی ایک مسئلہ واقعہ ہے۔ ہزاروں میل کے فاصلے پر بغیر تار کے پیغام اور خبریں بھیجی گئیں، اور بھیجی جا رہی ہیں اور سائنس کا یہ ایک عظیم کارنامہ ہے۔ کترہ باد میں ایتھر کی لہروں نے خبر کو دور دور تک پہنچا دیا۔ دماغ سے نکلنے والے خیالات کی لہریں بھی بالکل اسی طرح کترہ باد میں پھیل کر پیغام پہنچاتی ہیں۔ کترہ باد میں جو لہریں

اٹھتی ہیں۔ ہر دو حالت میں وہ ایک جیسی ہوتی ہیں۔

خیالات بھیجنے کا طریقہ بھی بالکل ویسا ہی ہے جیسا کہ بے تار کی خبریں بھیجی جاتی ہیں۔ بے تار کی خبروں یا قوت ارادی کے پیامات سے کترہ باد میں دھاروں اور لہروں کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ ان دھاروں کی ضخامت اور مضبوطی قوت ارادی کی پختگی کے لحاظ سے ہوگی۔ جتنی مضبوط قوت ارادی اتنی ہی وسیع لہر ہوگی۔

”خیال کیا چیز ہے“

خیال ایک دوسرے کے حالات جاننے کا اصل ذریعہ ہے۔ زبان سے بولنے کو خیال نہیں کہتے بلکہ بولنا یا زبان کے ذریعہ خیال کا اظہار کرنا ایک فن ہے۔ جو سیکھنے سے آتا ہے۔

اصطلاح صوفیاء میں خاموشی سے خیال بھیجنے کو زبان حال کہتے ہیں۔ اور زبان سے بول کر خیال بھیجنے کو زبان قال کہا جاتا ہے۔ ایک بچہ بول نہیں سکتا۔ لیکن خیال کی زبان کو سمجھ سکتا ہے اور بچہ جوں جوں عمر میں بڑھتا جاتا ہے۔ توں توں وہ خیالات کے اظہار کا ڈھنگ سیکھ لیتا ہے۔ مگر کہنے کی بات یہ ہے کہ تہ بول سکنے والا بچہ دوسروں کے خیالات سے آگاہ ضرور ہوتا ہے۔

حیوانات بھی خیالات کو قبول کرنے کی قدرتی طاقت رکھتے ہیں۔ انسان اور حیوان میں باہمی طور پر ہمدردی کا جذبہ موجود ہوتا ہے۔ ایک حیوان اپنے مالک کے خیالات ہمیشہ مضامین لیا کرتا ہے۔



جانوروں میں قدرت کی دی ہوئی ایک قوت اور کبھی موجود نہ ہونے کی وجہ سے جنگل میں آگ لگنے کا خدشہ ہو تو جانور کبھی دن پہلے ہی اس جنگل کو چھوڑ کر دور بھاگ جاتے ہیں۔

پرنس موسم کی تبدیلی پر شمال سے جنوب اور جنوب سے شمال چلے جاتے ہیں۔ گویا ان جانوروں میں عقل ہے اور جہاں جہاں عقل ہے وہاں وہاں خیالات کو سمجھنے کی قوت موجود ہے۔

قوتِ کام۔ صرف خیالات کے اظہار کا ایک آلہ ہے۔ اور اس قوت کا استعمال محدود ہے۔ کیونکہ انسانی آواز محدود فاصلہ تک جاسکتی ہے۔ مگر خیالات کی آواز ہزاروں میلوں تک پہنچ سکتی ہے جس طرح ہم ٹیلیگراف بے تار کے بھیج سکتے ہیں۔ اسی طرح ہم خیالات کو بھی بغیر سانی مدد کے ظاہر کر سکتے ہیں۔

اُپے مذہب کی روشنی میں ”دعا“ کے مفہوم کو سمجھنے یہ ضروری نہیں ہے کہ ہم اپنی آواز سے اپنے پروردگار کے حضور میں دعا مانگیں۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے۔ بلکہ حقیقت میں خیال کی زبان سے دعا مانگنے میں بڑا تاثر ہے۔ خیالات کو جب ایک ایسے زبان بچہ اور ایک لنگہ جانور بھی سمجھنے کی اہلیت رکھتا ہے تو خلاق عالم خیالات کو کس طرح نہیں سمجھ سکتا؟ بلکہ میرا عقیدہ یہ ہے کہ خیالات میں ڈوبی ہوئی دعا اللہ کی مقدس بارگاہ میں ضرور قبول ہوتی ہے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ ہر قسم کی زندگی اور اجرامِ سماوی کی تمام حرکات

کے پس پشت ایک ایسی قسم کی طاقت موجود ہے جس کو ہم ”یکہ“ کہہ سکتے ہیں۔ نہ ہی جس کی تشریح کر سکتے ہیں۔ دنیا والوں کو ایکڑ سٹی (قوتِ برقیہ) کا کچھ علم ہو گیا ہے اور اس علم کے ذریعہ سے گرمی اور روشنی بجلی سے حاصل کی گئی ہے بلکہ بجلی دنیا بھر کے کارخانوں، مشینوں اور انجنوں کے پڑزوں کو متحرک رکھتی ہے۔

مگر بجلی کی یہ طاقت کسی مشین سے یا کسی ”کل“ پمپ سے سے پیدا نہیں کی گئی بلکہ یہ قوت دنیا میں ہر جگہ موجود ہے اور انسان نے اس پر صرف تعریف حاصل کیا ہے۔ باریکہ دونوں کہ انسان نے تعریف حاصل کرنے کا راز پالیا ہے۔ انسان ان سب طاقتوں سے زیادہ طاقتور ہے۔

خیال کی طاقت جس کا اظہار دماغ سے ہوتا ہے دنیا میں سب سے نبردست طاقت ہے۔ اسی کو ”زندگی کی حرکت“ اور روح کی طاقت کہا جاتا ہے۔

یہ طاقت ہر جگہ ہے۔ انسان مرجھاتا ہے مگر اس کے اثرات کو موت نہیں آتی۔ انسان کے دماغ سے برآمد شدہ خیالات ہمیشہ زندہ رہتے ہیں۔



## کشف القبور

زندوں کو چھوڑ بیٹے۔ ان سے باتیں کرنے سے کیا فائدہ؟ آج تو ہر  
زیرہ تفکرات کے باعث "زندہ درگور" نظر آتا ہے۔ ان سے بات بھی  
کریں گے تو فضول! بالکل فضول! — یہی گرائی کی باتیں — بے  
روزگاری کے تذکرے — مصائب و آلام کے روئے — !!

چھوڑ بیٹے انہیں — آئینہ مردوں سے باتیں کریں — مردوں  
سے کریں یا غمخواروں سے — مگر مردوں سے کریں — کچھ ان کی سنیں —  
کچھ اپنی کہیں — مگر کسی ایسی بات کی اجازت مطلقاً نہیں جس  
سے ان کو ٹھیس پہنچے۔

مردوں کی ملاقات سے پہلے اپنے آپ کو سنبھال لیجئے۔ "دل کڑا"  
کر لیجئے۔ اطمینانِ قلب حاصل کر لیجئے۔ آپ شاد گیلانی کا انٹرویو نہیں لے رہے  
بلکہ مرحوم و مغفور سے ملاقات کر رہے ہیں۔ جو عالم برزخ کے باسی ہیں۔ مگر  
یہی عالم تو آپ کا "آبائی وطن" ہے۔ اس عالم کی سیر سے گھبرانے کی کوئی بات  
نہیں ہے۔

کسی بھی نیک دن پہلے عمل شروع کر دیں اور اس کی نزاکت دے دیں۔

عشاء کی نماز کے بعد پہلے دن پانچ ہزار بار "یا صمد اللہ القہر"  
پڑھیں۔ دوسرے دن چار ہزار بار تیسرے دن تین ہزار بار۔ اور اس  
کے بعد عمل کو قابو میں رکھنے کے لئے ہر روز ایک سو بیس پڑھ لیا کریں۔  
اس عمل کی برکت سے آپ ہر مرحوم سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ اور ہر  
روز کر سکتے ہیں۔ مردہ سے ملاقات کرنے سے پہلے غسل کریں پھر تجدید  
وضو کریں اور جس مرحوم کی زیارت کرنا مطلوب ہو اس کی قبر کے پہلو  
میں دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ آپ کا منہ مغرب کی طرف ہو۔ ایک سو بیس  
دور در شریف پڑھ کر آنکھیں بند کر دیں۔ بجے بجے اور آہستہ آہستہ دو چار بار  
سانس لیں تاکہ دل کی اضطرابی کیفیت دور ہو جائے۔

اس کے بعد "یا صمد اللہ القہر" ایک ہزار بار پڑھیں۔ بعد اذیتم ہوئے  
ہی بند آنکھوں کے سامنے روح کا ہیولہ ظاہر ہوگا اور پھر ستم طور پر آپ کے سامنے  
ہوگا۔ ڈریں نہیں در نہ عمل ضائع ہو جائے گا۔

اطمینانِ قلب سے اسے السلام علیکم کہیں اور جواب دینے پر مطلب  
کی باتیں کر لیں۔ تجربہ اور ریاضت بڑھ جانے کے بعد کھلی آنکھوں سے بھی  
مرحوم کی زیارت ہو سکتی ہے۔

یہ عمل مجھے ٹوبہ ٹیک سنگھ کے مشہور صوفی حکیم جناب محمد رفیق مرحوم  
نے عطا کیا تھا۔ اور میں نے اس کا دقتامات پر تجربہ بھی کیا ہے۔ عمل درست  
ہے۔ میں جناب عامل لیاقت صاحب کی شخصیت کی خاطر یہ عمل آپ کو دے  
رہا ہوں۔ اللہ آپ کو کامیاب فرمائے۔



میں نے اس عمل کا دوبارہ تجربہ یوں کیا ہے کہ کسی کو کانوں کان خیر تک نہ پہنچائی اور نہ ہی کسی کو بتانے کا ارادہ مختار عمل درست ہے اور اس کی محنت پر شک نہیں ہے۔ البتہ کمزور دل والے لوگ اس کو ہرگز نہ کریں۔

نقش مثلث کی زکوٰۃ کا

خاص الخاص قاعدہ

سندھ کے ایک عظیم روحانی بزرگ کا عطیہ  
جو آپ کو کسی کتاب میں نہ ملے گا !

نقش مثلث اگر بغیر زکوٰۃ کے لکھا جائے تب بھی نائد سے خالی نہیں ہے۔ اور اگر زکوٰۃ دے دی جائے تو سبحان اللہ۔ یہ نقش زکوٰۃ لے بعد اس قدر موثر ہو جاتا ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ صاحب زکوٰۃ کی روحانی قوتیں بغیر ہر جوانی ہیں اور نقش ہر مقدمہ کے لئے سہلے الاثر ہو جاتا ہے۔ نقش مثلث کی زکوٰۃ کے مختلف طریقے اور قواعد ہیں۔ آسان بھی اور مشکل بھی، کم اثر بھی اور پر اثر بھی۔ مگر یہ قاعدہ بے حد آسان بھی ہے اور بے حد موثر بھی۔

ایسا چاند جس کے ۲۹ دن ہوں، اس چاند کی یکم تاریخ کو مثلث شروع کیا جائے۔ مثلث شروع کرنے سے قبل آم کے درخت کی ایک چھوٹی سی تختی، انار کی لکڑی کا قلم اور زعفران کی سیاہی بنالی جائے۔

عزیمت یکم چاند کی رات سے لے کر ۲۹ چاند کی رات تک ہر رات بعد عشر پڑھنا ہے اور نقش طلوع آفتاب سے قبل زعفران کی سیاہی سے انار کے قلم سے آم کی تختی پر لکھنا ہے۔ ایک بالٹی پانی کی بھر کر سامنے رکھ لیں۔ بند



سے چاند کی پہلی تاریخ کو آم کی تختی پر درج ذیل نقش ایک بار لکھیں۔

۸	۱	۶
۳	۵	۷
۴	۹	۲

اور تھوڑے سے آٹے کو آم کی تختی پر مل کر نقش مٹا دیں۔ یہ آٹا بالٹی وائے پانی میں ڈال دیں۔ اور بالٹی کا پانی کسی ایسی جگہ الٹ جس جگہ انسان کے قدم نہ آسکیں اگر بہتے پانی کے کنارے پر پیچ کر یہ نقش ہر روز لکھا جاوے تو زیادہ بہتر ہے اس صورت میں آم کی تختی پر آٹا خوب مل کر نقش کو مٹا کر، اس آٹے کو بہتے پانی میں ڈال دیا کریں۔ مگر اس کے لئے ایک اور کڑی شرط یہ بھی ہے کہ جب تک کہ واپس گھر نہ پہنچیں کسی سے آٹے جاتے وقت بات نہ کی جائے۔ اسی طریقے سے چاند کی پہلی تاریخ کو ایک نقش لکھ کر مٹا دیں۔

دوسری تاریخ کو دو نقش لکھ کر مٹا دیں۔

تیسری تاریخ کو تین نقش لکھ کر مٹا دیں۔

چاند کی ۵ تاریخ کو ۵ نقش لکھ کر مٹا دیں۔ اسی طرح ۱۵ تاریخ تک

ایک ایک نقش روزانہ بڑھا کر لکھنا ہے۔ اس کے بعد یعنی ۱۶ تاریخ سے

ایک ایک نقش روزانہ کم کرتے جائیں مثلاً

۱۶ تاریخ کو ۱۴ نقش لکھ کر مٹا دیں۔

۱۷ تاریخ کو ۱۳ نقش لکھ کر مٹا دیں۔

اور چاند کی ۲۹ تاریخ کو ایک نقش لکھنا ہے۔ مگر یہ آخری نقش آم کی تختی کی بجائے ہرن کی تھلی پر لکھنا ہے۔ اور اس آخری نقش کو ہمیشہ اپنے پاس رکھنا ہے۔

صاحب مذکورہ سیف زبان ہو جائے گا۔ جو کچھ چاہے گا۔ قدرت اس کا مقصد پورا کرے گی۔ تسخیر خلق انتہا سے زیادہ ہوگی۔ روپے پیسے کی افراط ہوگی، ہر شخص تیرے دل سے عزت کرے گا۔

بہس شخص کے لئے لکھ کر دینا مقصود ہو اس کے نام اور مقصد کے حروف کے اعداد بنواریعہ ابجد قمری نکال کر اس مجموعہ میں ۲۰۰۴ کی ایڑا دیں کہہ کے نقش مثلث آتش پر کر کے دیا جائے۔ انشاء اللہ قدرت اس شخص کا مقصد پورا کرے گی۔

عزیمت درج ذیل ہے۔ ہر شب یکم چاند سے ۲۹ چاند تک ہر رات ۲۰۰۴ بار پڑھنا ضروری ہے۔ اور بعد میں عمل قابو میں رکھنے کے لئے تا زندگی ۱۰ بار پڑھنا لازمی ہے۔

عزیمت یہ ہے۔

یا جبرائیلؑ ویا دردا یلؑ ویا رقتا یلؑ ویا تکفیلؑ  
اُبھڑطُ بحق یا بدو ج۔



## مفید نگینہ کا اصول

جفر، نجوم، رمل اور علم الاسداد میں کسی ایسے طریقہ موجود ہیں۔ جن سے کسی شخص کے لئے مفید نگینہ کا پتہ چل سکتا ہے۔ میرے پاس سینکڑوں لوگ دریافتِ نگینہ کی خاطر آچکے ہیں اور میں انہیں علومِ فلکیات کی روشنی میں ان کے لئے مفید نگینہ بتا چکا ہوں۔ مگر عملیاتی طریقے ان سب قواعد سے بالاتر ہیں۔ میرے پاس بھی ایک اعلیٰ تہذیب

موجود ہے۔

اگر کسی شخص کے لئے نگینہ کا مفید یا نامفید معلوم کرنا درکار ہو تو نگینہ کو کچھ چادلوں کے برابر تول لیا جائے۔ اور کچھ چادلوں کو ایک پڑیہ میں بند کر دیں۔

رات کو سوتے وقت سر ہانے کے ایک طرف کچھ چادلوں کی پڑیہ رکھ دیں۔ اور دوسری طرف نگینہ رکھ دیں۔ سونے سے قبل سو دفعہ درج ذیل عبارت پڑھیں۔

”خداوند مقتدرم رساں زود بحق حقت معرفت کرخی“

اور پھر سو جائیں۔ سبج جاگ کر نگینہ اور چادلوں کو پھر تولیں۔ آپ تعجب کریں گے کہ ان میں سے ایک چیز کا وزن ضرور بڑھ جائے گا۔ چادلوں میں بڑھ جائیں گے یا نگینہ، اگر نگینہ مفید ہو گا تو نگینہ کا وزن چادلوں سے بڑھ جائے گا۔ اور اگر نگینہ نامفید ہو گا تو چادلوں کا وزن بڑھ جائے گا۔ عجیب تماشہ ہے۔ آپ آزما کر دیکھ لیں۔ اگر وزن برابر رہے تو نگینہ نہ مفید ہے نہ ہی غیر مفید۔



## آئینہ بینی

شیعہ بینی، نقطہ بینی، ماہ بینی اور آئینہ بینی، اس قسم کی تمام بینیاں  
مرف اس لئے ہیں کہ انسان یکسوئی حاصل کر سکے۔ انسانی توجہ اگر ایک  
نقطہ پر مرکب جائے تو انسان مافوق العادت اور خرق العادات کا  
حامل بن جائے۔

آئینہ بینی یکسوئی اور قوائی بالطنی کے لئے ایک بہترین ذریعہ ہے جس  
زعمہ ہی آئینہ بینی کی ہے اور اپنے تجربات کی روشنی میں سب کچھ بیان  
کر دیں گے۔

میں نے اس مشق کو ستمبر ۱۹۲۰ء میں شروع کیا تھا۔ چونکہ یکسوئی حاصل  
کرنے کی بے شمار مشقیں پہلے کر چکا ہوں۔ اس لئے اس مشق سے صرف  
دو تین دنوں میں ہی اپنے مقصد کو پایا۔ مبتدی حضرات کے لئے البتہ  
دیر کی ضرورت ہے۔ اور جو دوست کسی بھی "ارتکا ز توجہ" کی مشق کو  
پہلے کر چکے ہیں۔ ان کے لئے بھی آسانی رہے گی اور بہت جلد مقصد  
کو پالیں گے۔

ایک آئینہ خرید فرمائیں۔ مگر اتنا بڑا کہ جس میں آپ کو اپنا پورا

چہرہ گردن تک آسانی سے نظر کر سکے۔ آئینہ بہترین ہونا ضروری ہے۔ آج کل  
بازاریں ایسے آئینے کثرت سے ملا کرتے ہیں۔ جن میں اچھی بھلی صورت والا آئینہ  
بھی کاروں بن جاتا ہے۔ آپ نے کاروں بننے یا بنانے کی مشق نہیں کرنا۔ بلکہ  
"روحیت" سے کھیلنا ہے۔ اس لئے بہترین قسم کا آئینہ خرید فرمائیں۔ اور  
ایک سیاہ پردہ اس آئینے پر لگا کر اسے اپنے صندوق میں حفاظت سے  
رکھ دیں کسی بھی اور شخص کو اس آئینے میں "صورت بینی" کی اجازت نہ  
دی جائے۔ ورنہ آپ کی بینی میں نقص آجائے گا۔

فرصت کا لمحہ تلاش کریں۔ ایسا وقت جب کہ آپ کو بلائے والا  
کوئی شخص آپ کے مقصد میں حارج نہ ہو۔ اگر آپ مشق میں مستغرق  
ہوں اور آپ سے ملنے والے دروازہ کو نوڑنے کی مشق کر رہے ہیں۔  
تو آپ کی مشق کبھی کامیاب نہ ہو سکے گی۔

دن کا وقت ہو تو کمرہ کی کھڑکیاں، روشن دان اور دروازے بند  
کر دیں۔ کمرہ میں صرف اتنی روشنی ہو کہ آپ آئینے میں اپنی شکل کو آسانی  
سے دیکھ سکیں۔

گھپ اندھیرا اچھا جائے تو "ذیرہ" کا بلب یا ایک موم بتی کی روشنی  
کافی ہوگی۔ مگر اس روشنی کا عکس آئینے میں ہرگز نہ پڑے۔ کھڑک  
کھڑک، شور و غل اور گہما گہمی سے دور رہ کر، اس مشق کو شروع  
کر دیں۔ آئینے کو میز پر ایک فٹ کے فاصلے پر رکھ کر، کرسی پر آرام بیٹھ  
کر آئینہ بنو، شروع کر دیں۔ مگر مشق سے قبل منہ بند کر کے حارما بخورالہ اکبر



آپ کے ذریعہ اندر کھینچیں اور آہستگی سے باہر نکالیں۔

تمام خیالات کو "دھن" کی تالی بجاکر باہر نکل جانے کا حکم دے دیں۔ مگر  
میں یوں سمجھیں کہ یا آپ موجود ہیں یا آپ کا آئینہ۔ ایک دہنیں! بس  
ٹکٹی بانہ کر آئینہ کو دیکھنا شروع کر دیں۔ اپنی شکل پر آنکھیں کھڑکیں۔

یہ آپ کی اپنی شکل ہے اس سے ڈرنے کی کوئی بات نہیں۔ اس سے  
گھبرانے کی کوئی وجہ نہیں۔ آنکھ بھینکنے کی کوشش نہ کریں۔ ابتداء میں آنکھیں  
تھک جائیں گی۔ آنکھوں میں جلن ہوگی، پانی بہے گا۔ اور مشق کرتے کرتے  
ایک وقت ایسا بھی آجائے گا کہ بغیر ٹھکنے، بغیر جلن اور بغیر پانی بہنے  
کے آپ کافی دیر تک آئینے کو "گھور" سکیں گے۔

آپ جب ٹھکن اور جلن کی مشکل سے بچ نکل جائیں گے تو "روحیت"  
کی سرزمین میں وارد ہونے کے لئے تیار ہو جائیے، بالکل تیار۔ اب منزل صرف  
و قدم ہی باقی ہے۔

آئینہ کی طرف گھومیں، لو آئینہ سفید ہو گیا، بالکل سفید، بالکل سفید۔ آپ  
کی شکل غائب ہو گئی۔ کہاں گئی آپ کی شکل؟ آپ کے لاشعور نے اسے روپوش  
کر دیا ہے۔

سفید سفید آئینہ یکدم سیاہ ہونا شروع ہوا۔ سیاہ، بالکل سیاہ۔  
اس وقت آپ استغراق میں ہیں۔ گہرے ڈوب چکے ہیں۔ مگر آپ کا  
لاشعور برابر جاگ رہا ہے۔ آئینہ کی سیاہی سمٹ کر چھوٹا ہونا شروع  
ہو گئی، سمٹ رہی ہے اور سمٹ رہی ہے۔ آگیتہ کے برابر، ناخن کے برابر،

ایک نقطہ کے برابر۔

آپ روحیت کی دنیا میں آگئے، یکدم آگئے۔  
نیند میں نہیں بلکہ جاگتے جاگتے آگئے۔

یہ کیا ہے؟ عالم ارواح ہے۔ اس عالم سے، کہو کہ آپ کے کسی مروجہ  
رشتہ دار کی روح اس آئینے میں آجائے۔ ادھر آپ کا خیال روح کی طرف  
ہوا۔ ادھر روح آئینے میں آگئی۔ بالکل وہی، بالکل وہی۔

اس سے سوال کرو، جو چاہو پوچھو۔ جس بات کے سننے کی امید نہ ہو،  
اس سے دریافت کر لو۔ اپنے کانوں سے سن لو۔ پوچھو کہ فلاں گم شدہ کہاں  
ہے؟ روح نے گم شدہ کا پتہ بتایا، شہر دکھایا، محلہ دکھایا، گلی دکھائی، مکان  
دکھایا، گم شدہ دکھایا، تسلی سے دیکھ لو۔ ایک منٹ کی بات ہے۔ ممکن ہے  
باہر سے کنڈی کھڑک جائے اور آپ چونک کر اپنے کمرے میں اور اپنی کرسی  
پر واپس نہ آجائیں۔

**احتیاط:** ابتداء میں مشق میں روح سے چھوٹے چھوٹے سوال کریں۔  
ان کے تسلی بخش جواب ملنے پر قدم آگے بڑھائیں۔ کل کیا ہوگا؟ ہفتے کے  
بعد کیا ہونے والا ہے؟، فلاں کام کا کیا انجام ہوگا۔ پوچھو، مگر کام کی  
بات پوچھو۔ کچھ آپ کا بھلا ہو کچھ دوسروں کا، مگر ہم سے اب کچھ بھی نہ پوچھو۔  
کہ ہمیں پوچھنے والوں نے ہمارا سارا دروازہ "کھٹکا کھٹکا" کے توڑ دیا ہے۔  
خود محنت کریں، خود مزے اڑائیں۔



## سبق یاد کرنا

اس کو چھٹی نہ ملی جس نے سبق یاد کیا۔ اور ہم نے بھی اپنا سبق یاد کر لیا ہے اس لئے تاحال چھٹی نہیں مل سکی۔

پہلا نرم ایک مادی و جسمانی علم ہے۔ اس میں تنہا ہم میں معمول کو جو بھی پدایت دی جائے معمول کا لا شعور اسے باسانی قبول کر لیتا ہے۔ سلب، امرائیں، تنہا کئی نفس، خواہش، نفسانی اور ذہنی کا اعلیٰ علاج اعلیٰ تنہا ہے۔

باغی اور نافرمان لا شعور حالت تنہا میں ہر حکم کو قبول کرتا ہے۔ اس حالت میں جو سبق پڑھا جائے وہ مرتے دم تک نہیں بھول سکتا۔ لا شعور اس وقت

میں یاد کئے گئے سبق کو اپنے اندر جیسا کہ لیتا ہے۔ اور ہمیشہ ہمیشہ یاد رکھتا ہے۔ اس وقت معمول کو جو بھی ہدایت دی جائے لا شعور اس حکم و ہدایت کو قبول کر لیتا ہے۔ اور اس کے لئے عجیب ہوتا ہے۔

منوئی (نہند) تنہا کے کئی درجے ہیں۔

۱۔ اجیرت (کیسوٹی) جب ہم کسی شعر کو مستی، جب کسی بات کے دم جب کسی خیال کی گہرائی اور جب کسی سوچ میں غرق ہوتے ہیں۔ تو یہ درجہ

ثانی تنہا کا پہلا درجہ ہے۔

۲۔ انسان اس درجے سے ذرا آگے بڑھے تو غنودگی سی آجاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ بدن سست ہو جاتا ہے۔ اعصاب کی حس و حرکت نرم پڑ جاتی ہے۔ خیالات لا شعور کی تر میں چھپ جاتے ہیں۔

۳۔ اگر اس سے بھی آگے بڑھ جائے تو قلعی بے خبری کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ انسانی خواہش اپنا فعل نرم کر دیتے ہیں۔

جہاں تک عمل تنہا کا تعلق ہے۔ اس سے بھی آگے بہار درجے ہیں۔ جنہی کہ مطلق بلکہ ہوشی کا درجہ بھی ہوتا ہے۔ مگر "معمول" درجہ دوم سے ہی "عامل" کے بس میں ہوتا ہے۔ ہدایات اور بخشش کے لئے درجہ دوم کا وقت بھی کار آمد ہے۔ اگر معمول کو زیادہ گہری نیند میں نہ لایا جائے تو صرف غنودگی کا عالم ہی عمل تنہا کی ہدایت کے لئے از بس کافی ہے۔

قدرتی طور پر بغیر محنت، بغیر توجہ اور بغیر عمل تنہا کے ہر شخص پر درجہ دوم کا وقت ضرور آتا ہے۔

جبکہ نیند آنے والی ہو۔ آبائیاں آنا شروع ہوں۔ دل سونے کی طرف مائل ہو، طبیعت سست ہو چکی ہو۔ آنکھوں میں نیند کا خمیر آچکا ہو۔ بس یہ وقت عمل تنہا کا وقت ہے۔ اور یہی وقت، قدرتی طور پر عمل تنہا کا درجہ دوم ہے۔ ایک عامل تنہا اس وقت سے نائمہ اٹھا کر معمول کو بہت ہی جلد اپنے بس میں کر سکتا ہے۔ اور ہر انسان بھی اس وقت سے نائمہ اٹھا سکتا ہے۔

اس وقت کتاب سر لانے موجود ہو۔ اور جو سبق مہینہ بھر کی مشقت



سے یاد نہیں ہو سکا۔ اسے ایک بار پڑھ لینے کے بعد آسانی سے سمجھ سکا۔  
 اجازت ہے۔ اور پھر صبح جس وقت آنکھ کھلے۔ فوراً ہی یہ کام کریں کہ  
 اسی سبق کو ایک بار پھر پڑھ لیا جائے۔ یہ ہے ایک تھوٹی سی تکنیک جس  
 سے غبی سے غبی طالب علم کو سبق یوں حفظ ہو جاتا ہے کہ وہ کبھی بھول نہیں  
 سکتا۔ ہر طالب علم کو اس تکنیک سے فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ میں یقین  
 سے کہتا ہوں کہ ہر طالب علم جو اس تکنیک کا عامل ہو گا۔ اعلیٰ نمبروں سے  
 کامیاب ہو گا۔

## الاجواب انگشتی

تقدیر کا مسئلہ ایک اُلجھا ہوا مسئلہ ہے۔ مصائب و مشکلات موت و  
 زندگی، صحت و بیماری، امیری و غربتی سب کچھ قدرت کی طرف سے  
 ہے۔ میں اس مسئلے پر قلم اٹھا کر خواہ مخواہ پریشان ہونا نہیں چاہتا۔ مشکلات  
 خدا کی طرف سے ہیں، تو مشکلات کا حل بھی خدا کی طرف سے ہے۔ عملیات  
 کیا ہیں، مختلف طریقوں، مختلف قاعدوں اور مختلف راستوں سے اللہ کی  
 بارگاہ میں قبولیت کے لئے دعا۔ بس اللہ اللہ شیر سلا۔ عملیات کے بعض ایسے  
 طریقے بھی ہیں جن کے ذریعے اللہ جلدی دعا قبول فرماتا ہے۔ انہیں عجیب و  
 غریب طریقوں میں سے ایک النسیب اور بہتر طریقہ ہے۔

انگشتی مشکل کشا۔۔۔۔۔ کا۔۔۔۔۔ !!

یہ انگشتی ۲۷ ماہ رجب کی رات کو شام سے لیکر ۱۲ بجے شب تک بنائی جاتی ہے۔  
 اس رات کو پوری طہارت غسل وغیرہ اور نچوڑ رات کے اہتمام کے ساتھ درج ذیل  
 نقش چاندی کے ٹکڑے پر کندہ کریں۔

کندہ کرتے وقت منہ میں موتی کا ایک ت دانہ رکھنا ضروری ہے۔ مغرب کی  
 طرف منہ ہو، نچوڑ لو بان کا ہونا اگر بتی بھل رہی ہو خوشبو سے جسم معطر ہو۔



کوئی سی میٹھی چیز کھا کر نفش نہا جس تہہ کندہ کر سکیں چاندی سکے پتروں پر۔  
 کندہ کر لیں۔ اور پھر چاندی کی انگلیوں میں (دو سرے دن) انگینہ کے مقام  
 پر سارے لگوائیں، اس انگلی میں ایک سرخ رنگ کا دھکا باندھ دیں۔  
 اور تیل سے اس انگشتی کو چھڑکے روزانہ ایک گھنٹہ تک دھوپ میں رکھا کریں۔  
 پیشاب پاتا نہ جاتے وقت انگلی کو منہ میں رکھ لیا کریں۔ اور پھر بعد فراغت  
 جیب میں ڈال لیا کریں۔

۳ دن تک انگشتی کو انگلی میں ڈالنا منع ہے۔ صرف جیب میں رکھا کریں۔  
 تیسرے دن اسے دائیں ہاتھ کی چنگلی میں ڈال دیں۔ مگر تازہ زندگی کڑی شرط یہ  
 ہے کہ پیشاب پاتا نہ جاتے وقت اسے انگلی سے اُتار کر منہ میں ڈال دیا کریں۔ اس  
 انگشتی کے بہت سے فوائد ہیں۔

لوگ حد سے زیادہ احترام کریں گے۔ تیسرے خلق ہوگی، روپے کی افراط ہوگی اور  
 جب کوئی مشکل پیش آجائے تو اس انگشتی پر تیل لگا کر ۵ منٹ تک دھوپ  
 میں رکھ دیں۔ اور پھر ہاتھ اٹھا کر ہاتھ میں لے کر اللہ کی بارگاہ میں دعا مانگیں۔  
 انشاء اللہ مشکل آسان ہو جائے گی۔

میں نے اس انگشتی کو دو تین سال تک مسلسل بنایا ہے اور بیسیوں  
 دوستوں کے ہاتھوں میں اب بھی موجود ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اللہ اکبریم  
 اس انگشتی کے طفیل فریاد بہت ہی جلدی سن لیتا ہے اور دعا قبول فرماتا  
 ہے میرے پاس اب کوئی انگشتی نہیں ہے۔ لہذا مجھے خط لکھ کر بتا رہا  
 کریں۔

نقش یہ ہے۔

ب	د	و	ح
ج	د	د	ب
د	ب	ح	و
و	ح	ب	د

نقش کی چال یہ ہے۔

۱	۱۲	۱۱	۸
۱۲	۷	۲	۱۳
۶	۹	۱۶	۳
۱۵	۴	۵	۱۰



## ساعت اور ضمیر انسان

صبح طلوع آفتاب سے لیکر غروب آفتاب تک ۱۲ ساعات کا دور رہتا ہے۔ اسی طرح سے غروب آفتاب سے لے کر صبح طلوع آفتاب تک بھی ۱۲ ساعات کا دور رہتا ہے۔ کبھی دن بڑے ہوتے ہیں اور راتیں چھوٹی۔ اور کبھی دن چھوٹے ہوتے ہیں اور راتیں بڑی۔ بہر صورت طلوع سے غروب تک کل وقت کو ۱۲ حصے تقسیم کریں تو یہ ایک ساعت کا وقت نکلے گا۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر ساعت پورے ایک گھنٹے کی ہو۔ ساعت کا وقت کم و بیش بھی ہو سکتا ہے۔

ہر ساعت کے وقت کے ۲ حصے کر لیں اور ایک نقشہ مرتب کر کے اپنے پاس رکھ لیں۔ جب کوئی سائل آپ کے پاس کسی مقصد کے لئے آئے تو آپ ذرا ساعت کا وقت دیکھ کر اس کے مقصد کو بیان کر دیں۔ انسانی ضمیر دریافت کرنے کا یہ ایک ایسا اصول ہے جو کبھی غلط ثابت نہیں ہو سکتا۔ وقت کو "کورٹ" کرنا اور نقشہ مرتب کر کے رکھنا آپ کا کام ہے اور ضمیر بتانا اس علم کا کام ہے۔ یہ قاعدہ منجم حضرت کو تو معلوم ہو گا۔ مگر رسالہ فلکیات کے اوراق پر پہلی مرتبہ آ رہا ہے۔ اس قاعدہ کی حفاظت کریں۔ نایاب چیز پیش کر رہا ہوں۔

میں عرض کر چکا ہوں کہ ہر ساعت کے ۲ حصے کر لیں۔ ہر حصے میں "ضمیر" بدل جاتا ہے۔

### آفتاب

اگر آفتاب کی ساعت ہو اور اس کے حصہ اول میں سائل آیا ہو تو وہ شخص کسی مرد بزرگ، امیر یا رئیس کے متعلق سوال کرنا چاہتا ہے۔ حصہ دوم میں سائل آئے تو کسی بیمار کی صحت اور بیماری کے متعلق سوال کرنا چاہتا ہے۔

حصہ سوم میں سائل آئے تو کسی اپنے ذاتی اہم معاملہ کے متعلق دریافت کرنا چاہتا ہے کہ یہ معاملہ کس طرح سے انجام پذیر ہو گا۔

### زحل

اگر زحل کی ساعت ہو اور اس کے حصہ اول میں سائل آئے تو کسی بھاگے ہوئے، اغوا شدہ شخص یا چور کے متعلق پوچھنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم میں آئے تو کسی غم میں مبتلا ہے کسی مصیبت میں گرفتار ہے اور اپنی نجات کا فریہ دریافت کرنا چاہتا ہے۔ یا اپنے احوال زندگی دریافت کرنا چاہتا ہے۔

حصہ سوم میں آئے تو مسائل تنگ دست ہے۔ اس پر مناسب ٹوٹ چکے ہیں اور اپنی نجات کے متعلق دریافت کرنا چاہتا ہے۔

### مشتری

اس ساعت کے حصہ اول میں سائل آئے تو مختلف چیزیں



جے سب سے اس کا دل مندر بہا ہے۔ یہ ایشانیوں نے اسے چاروں طرف  
بے گیر رکھا ہے۔

حصہ دوم میں اس کا کچھ نقصان ہو چکا ہے، پھر ری یا شنگی۔

حصہ سوم میں کسی غائب شخص کے بارے میں سوال کرنا چاہتا ہے۔  
مریخ

حصہ اول میں پوری کا سوال ہے۔

حصہ دوم میں خاندانی نزاع گھریلو تنازعات میں گھرا ہے یا کسی شخص  
سے لڑ جگہ کر آپ کے پاس آ رہا ہے۔

حصہ سوم میں مقدمات، خانگی لڑائیاں اور برادری کے تنازعات کے  
بارے دریافت کرنا چاہتا ہے۔

زہرہ

حصہ اول میں تیرہ اور زندانی و محبوس کے متعلق پوچھنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم میں شادی نکاح اور عورت سے ملاقات کے بارے میں  
پوچھنے آیا ہے۔

حصہ سوم میں روٹھی ہوئی بیوی یا معشوق کے بارے میں سوال کرنا

چاہتا ہے۔

عطارد

حصہ اول میں غائب کا حال دریافت کرنا چاہتا ہے کسی خط

کا انتظار ہے یا کسی مندرت یا کہا کے متعلق سوال ہے۔

حصہ دوم میں خرید و فروخت کا سوال ہے۔

حصہ سوم میں کسی غائب، گم شدہ اور پھرتی کے متعلق سوال ہے۔  
قمر

حصہ اول میں کسی غائب کا سوال ہے یا کسی شخص کا حال دریافت  
کرنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم اور سوم میں کسی گم شدہ غائب خبر کا سوال ہے۔



## ارکاز توجہ

سب سے پہلی گڑبی شرط یہ ہے کہ آپ اپنے اندر یکسوئی پیدا کریں ویسے تو کسی مسئلہ پر اگر کوئی شخص یا ریاضی کا کوئی اہم سوال حل کرے تو اس مقصد کے لئے بھی اسے یکسوئی اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر روحانی اقدار کے حصول کے لئے آپ کو اس قدر چاہیے۔ جسے دوسرے لفظوں میں کہہ دوں کہ "کسی مقصد کے لئے یکسوئی حاصل کی جائے یا کسی یکسوئی کے لئے مقصد حاصل کیا جائے" بس ایک ہی دھن میں ایک ہی خیال میں گم ہو جانے سے ہی یہ بات بنتی ہے۔ آپ کے اندر خیالات کی جس قدر تحریکیں ہیں ان سب کو ختم کر دیں اور ہمہ تن توجہ بن جائیں۔ اس مقصد کے لئے آپ سب سے پہلے اپنے جسم کو ڈھیلا کرنا سیکھیں۔

ہم میں ہمارے دل ہمارے شعور میں اور ہمارے دماغ میں کتنی تخیلات آوارہ پھرا کرتے ہیں۔ بس ان کو کنٹرول کریں۔ خیالات کی اتنی بھرمار ہے انسانی دماغ میں کہ اگر انسان سو جائے تب بھی خیالات کی کڑیاں آپس میں مل کر خواب کی صورت "پیدا کر دیتی ہیں یعنی اس عالم خواب میں بھی ہمارا شعور مختلف خیالات میں سودا ہوتا رہتا ہے۔

ان خیالات کی کڑیوں کو دماغ سے الگ کرنے کا نام ہے "روحانی اقدار" ہے۔ اور اس کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس کی مشق کرتے وقت اپنے جسم کو پہلے ڈھیلا کر دیں اور اپنی توجہ اور پوری توجہ صرف ایک معمولی سی چیز پر مرکوز کر دیں جب آپ اس چیز کے تصور میں اپنی توجہ کو گم کر دیں گے۔ تو روحانی اقدار کی مشقوں میں سب سے آسان اور جلدی پہنچنے والی مشق یہ ہے کہ ایک معمولی سی غنودگی کا عالم ہوتا ہے۔ اسی غنودگی کے عالم میں آپ اپنے من سے اپنے شعور سے مخاطب ہو کر تزلزل میں کہیں۔

"میرا بکمل آرام کی حالت میں ہوں مجھے انتہائی سکون قلب حاصل ہے۔" اس کے ساتھ ساتھ بلبلے سانس بھی لیں تاکہ آپ کو مزید سکون حاصل ہو جائے۔ بس اس کے بعد صرف اور صرف ایک چیز کا تصور قائم کر دیں۔

مکمل راحت، مکمل سکون، مکمل یکسوئی کے بعد صرف ایک چیز کا تصور کریں۔ بدن ڈھیلا کر دینے کے بعد جب آپ بلبلے بلبلے سانس لیں گے اور اپنے آپ کو سمجھیں دیں گے کہ میرا جسم اور میرا دل مکمل سکون میں ہے۔ تو واقعی ایسا ہی ہو گا اور آپ آوارہ خیالات کو اس تکنیک سے ہی ختم کر سکتے ہیں۔ مختلف خیالات کا رد ہوا اس تکنیک سے ختم ہو جائے گا اور توجہ ایک طرف مرکوز ہو جائے گی۔

اگر آپ اس میں کامیاب ہو جائیں اور ایسی راحت آپ کو مل سکے تو آپ تھکا ریڈنگ اور ٹیلی ویشن میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اور اس کا بہترین وقت وہ ہے جب آپ قدرے سوئے کے قریب پہنچیں۔ اس



وقت آپ اس عمل کو کریں تو آپ قدرتی طور پر کامیاب ہو جائیں گے مگر اس طرح کی نیند حاصل کریں کہ آپ اس نیند میں اپنے آپ سے خطاب بھی کریں۔ اور جس وقت جاگنے کا ارادہ کریں آپ جاگ بھی سکیں۔ گویا یہ ایک نیم نیند کی حالت ہوگا جسے کچی نیند کہا جاتا ہے۔ مگر نیند مکمل سکون کے بعد اپنے آپ کو بخش دیں کہ میرے جسم کو مکمل سکون حاصل ہے اور آپ میں قوتِ مدحانیت بڑھ رہی ہے۔

اس سکون سے مطلب ہے بدن کے تمام احساسات کا سکون کے عالم میں ہو جانا حتیٰ کہ اگر آپ یہ چاہیں کہ آپ اپنے ہاتھ کو حرکت دیں تو واقعی نہ دے سکیں۔ ہر قسم کے خیالات سے آزاد ہو جائیں اور یہ ایک ایسی حالت ہوگی کہ جب آپ جاگنا چاہیں تو آپ بخوبی جاگ پڑیں۔

اپنے آپ میں یہ استعداد پیدا کریں کہ جب بھی آپ چاہیں آپ اسی قسم کے استغرائی یا مراقبہ میں چلے جائیں۔ اگرچہ یہ ایک مشکل سامحلہ ہے۔ مگر جب آپ مشق کے ذریعے ایسا کر سکتے ہیں تو بالکل آسان ہے۔ تو یہ ایک بہت بڑی روحانی سائنس ہے۔ اسی کا نام کلیر و انس ہے۔ اسی کا نام تھنارٹ ریڈنگ ہے۔ اسی کا نام ٹیلی پتھی ہے اور ساتھ ساتھ آپ کی صحت بھی شاندار ہوتی چلی جائے گی۔ کیونکہ اس قسم کا ذہنی سکون تمام اعضائے رئیسہ و شریفہ، اعصاب اور جسم کی پرورش کرتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔

RELAX کا مطلب یہ ہے کہ اپنے ملنے، اپنے بدن اور اپنے اعصاب کو مکمل سکون دے دو۔ اپنے جسم کو ہلکا کر دو۔ اور جسمانی طبیعت

بہتر پھول کی طرح ہلکے ہو جاؤ۔ تم جب اس سکون اور اس RELAX کی حالت میں پہنچے تو تم محسوس کرو گے کہ تمہارے جسم کا بوجھ تمہاری روح سے اتر گیا ہے۔ اس حالت میں آپ اپنے کو ہر قسم کا بخش دے کر فائدہ اٹھا سکتے ہو۔ مثلاً

۱۔ میری دعائی قوت بہت تیز ہے۔ میرا حافظہ بلند ہے۔

۲۔ مجھے یہ مرض ایسا ہرگز نہ ہوگا۔

۳۔ میں نیک ہوں اور نیک رہوں گا۔

۴۔ میری قوت ارادی بلند ہے۔ میری ہمت بلند ہے۔

۵۔ میں ہر کام میں اور ہر ارادہ میں کامیاب ہوں۔

ایسی قسم کے بخش دے کر آپ اپنے اندر ایک ہی بار کے بخش سے کہیں اور بخش دیں کہ وہ ایک نکتہ پر مرکوز ہو جائے اور بھٹکنا پھوٹنا اور اس تصور پر غور سے مسلسل دیکھتے جائیں۔ اس تصور میں کسی اور خیال کو ہرگز نہ گزرجو کہ نہ دیں صرف اسی چیز کا تصور ہے اور میری ذاتی رائے ہے کہ صرف اکرام کی اقتدار میں صرف لفظ جلالہ "اللہ" یا "علیٰ" پر تصور کریں تاکہ عبادت بھی ساتھ ساتھ ہو۔

مغربی طریقہ یہ ہے کہ گلاب کے پھول کا تصور کریں اسی کے تصوراتی رنگ اس کی تصوراتی پتیوں پر غور سے تصور مجا دیں۔ اس طرح کہ گویا



سچ کا ایک کچھول آپ کے سامنے ہے۔ یہ مشتق اتنی کریں کہ آپ ایک لمحہ میں  
استغراق میں چلے جائیں۔

اس سے اگلا درجہ یہ ہے کہ آپ کسی شخص کو کہیں کہ کاغذ کے چھ ٹکڑوں پر  
خلاف قسم کی شکلیں بنائے۔ پینسل سے یا پین سے کسی چیز کی جو بھی اسے پسند  
آئے۔ اب آپ بستر پر سو جائیں۔ اس طرح سے وہ چھ کاغذ کے ٹکڑے آپ  
کے سر ہانے کے نیچے اس طرح رکھے ہوں کہ آپ اپنے ہاتھ سے آسانی سے اٹھا  
سکیں یعنی وہاں پڑے ہوں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکے۔

پہلے پہل تجربہ اندہ میرے کمرے میں کریں یا بالکل دھندلی سی جگہ۔ میری  
معدولی موسم جی یا معدولی لائٹس کی روشنی ہو۔ تیز روشنی سے تجربہ ناکام ہونے کا  
امکان ہے۔ اب آپ اپنے دماغ کو سکون دیں اور بیک وقت صرف ۳  
تجربات کریں ۳ سے زیادہ نہ کریں۔ بستر پر آرام سے لیجے ہو جائیں۔ آنکھیں  
بند کر دیں اور اپنے بدن کو RELAX کریں۔ مکمل سکون دیں اور تمام  
خیالات کو دور کر دیں۔

اگر دل میں سکون نہیں اور دل مطمئن نہیں تو تجربہ ہرگز نہ کریں۔ ۵ منٹ تک دل کو  
مکمل سکون کی حالت میں لائیں۔ اور روشنی کو دور کر دیں۔ اور اوپر والے کاغذ کو  
اٹھائیں، اسے ہاتھ میں کچھ وقفہ کے لئے پکڑیں۔ اب اپنے تحت الشعور کو حکم  
دیں کہ اس کاغذ پر جو تصویر ہے۔ اسے میرے سامنے پیش کر دے۔ میرے شعور  
کے سامنے لاؤ۔ یہ حکم نہایت قوی سے دیں۔ صاف صاف حکم دیں۔ اپنے تحت الشعور  
کو کہیں کہ تصویر کو میرے سامنے پیش کر دے یہ الفاظ بڑی قوی سے کہیں۔ اپنی بند

آنکھوں کے سامنے غور سے دیکھیں کہ نہیں کیا نظر آ رہا ہے۔ ابتداء میں یہ تصویر شکستہ  
خطوط میں ظاہر ہوگی اور اس کی ۲ یا ۳ لائین نظر آئیں اور فلم کی طرح  
میں بدلتے رہتے ہیں۔ گویا متحرک سی تصویر ہوتی ہے۔ اس تصویر کا رنگ سبزی  
مائل ہوتا ہے۔

اب اپنی تسلی کے لئے ایک بار آنکھیں کھول دیں اور اس تصویر پر دیکھیں  
اور فوراً آنکھیں بند کر دیں اور دماغ کو یہ سمجھن دیں کہ صاف صاف تصویر  
ابھرتی ہے اور مٹ جاتی ہے۔ ابھرتی ہے اور مٹ جاتی ہے۔ کبھی کبھی یہ تصویر  
شخص پہلی بار قیل ہو جائے اور اسے نقوش صحیح نظر نہ آئیں۔ اسے لازم ہے  
کہ نہایت ہی یکسوئی سے اپنے تحت الشعور کو دوبارہ حکم دیں کہ میرے شعور  
کے سامنے تصویر کو پیش کر دے۔ اور اس وقت تک غور سے دیکھتے رہو جب تک  
تمہارا لا شعور صحیح تصویر کو تمہارے شعور کے سامنے پیش نہ کرے۔ ہو سکتا ہے  
کہ ایک تھلک اصلی تصویر دیکھنے کے بعد بھی لا شعور اسے فوراً مٹا دے اور آپ  
تحت الشعور مجبور ہو کر آپ کے سامنے نہ پیش کر سکے۔ مگر بار بار کے اصرار سے  
یہ ایک ٹسٹ ہے کہ گویا تحت الشعور آپ کے شعور کے سامنے کام کرتا ہے کہ  
نہیں؟ مگر یہ سب کچھ گہری یکسوئی میں ہونا لازمی ہے۔ اور اس بات کو ۲،  
۳ بار دہرائیں۔ اس تجربہ کو ۲، ۳ بار کریں۔ گویا ۳ کارڈ اٹھا کر اسے اپنے  
لا شعور کے امتحان میں جانچیں، اور اس وقت تک تجربہ کریں جب آپ کو



تلی ہو جائے کہ تجربہ صحیح ثابت ہوا۔ اب اس کے بعد آپ جو تجربات کریں گے اس کے لئے آپ کو کارڈ کو ایک بھٹک دیکھنے کی ضرورت نہ ہوگی اور صرف کارڈ ہاتھ میں اٹھا کر تحت الشعور کو صحیح شکل سامنے پیش کرنے پر مجبور کریں۔

دراصل یہ شعور کی یہ ایک خفیف سی زبید ہوتی ہے جس میں تحت الشعور بیدار ہو کر کام کرنے لگتا ہے۔ مگر تحت الشعور اکثر دھوکا دیتا ہے اور غلط تصاویر کو پیش کرنا چاہتا ہے۔ مگر آپ سچشن دے کر اس وقت تک کیسوٹی اختیار کئے رہیں جب تک کہ صحیح نقشہ آنکھوں کے سامنے نہ آجائے۔ بعض اوقات تصاویر کے خلاف ٹکڑے نظر آتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو نظر انداز نہ کریں یہ ٹکڑے دراصل صحیح تصویر کے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اور آپ اپنے آپ میں یہ "گیس" لگانے کی کوشش نہ کریں کہ میری مطلوبہ تصویر یہ کیسی ہوگی اور شعور کو اس طرح شبہ میں ہرگز نہ ڈالیں۔ ان ٹکڑوں کو اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں اور ان کے ملانے سے آپ صحیح تصویر بنا سکیں گے۔ جب آپ کو اس بات کا یقین ہو جائے کہ اس طرح سے تصاویر صاف آرہی ہیں تو اپنے تجربات مزید بڑھائیں۔

مشق کی ابتدا اس طرح ہونی چاہیے کہ اصل کارڈ پر ایک معمولی سی نگاہ ڈالی جائے اور پھر اس کے بعد تحت الشعور میں انظار کے ذریعہ اصل تصویر ابھارنے کی کوشش کی جائے۔ آپ اب اس حامل شدہ تصویر کے نقش یعنی ڈرائنگ کسی کاغذ پر بنالیں۔ یعنی جو تصویر آپ کے تحت الشعور نے دکھائی اس کی تصویر بنالیں اور اس کے ساتھ کارڈ کی تصویر بھی نتیجی کر

کریں تاکہ یہ ریلیکارڈ آپ کے پاس قائم رہے اور آپ دن بدن ترقی کر سکیں اور شبہات یقین کی صورت میں بدرستے جائیں۔ ایک دفعہ جیسے تحت الشعور نے ایک تصویر دکھائی جو ایک گول دائرہ کی شکل میں تھی۔ میں نے یہی خیال کیا کہ یہ ایک پہیہ کی تصویر ہے۔ مزید اپنی تسلی

شک نہیں کر یہ تکنیک محنت طلب ہے وقت بھی لیتی ہے۔ اور مشق سے ہی مفید ثابت ہو سکتی ہے اور تجربہ دیکھا گیا ہے کہ لوگوں کی اکثریت میں توجہ اور کیسوٹی کا مادہ موجود ہے اور وہ آسانی سے اس تکنیک کو اپنا سکتے ہیں۔ البتہ خیالات کا سلسلہ انسان کے دماغ میں قائم ہے اور جب آپ گلاب کے پھول پر کیسوٹی سے دیکھیں گے تو خیالات کا طومار اس گلاب کے پھول کے ارد گرد چکر لگائے گا اور دیکھنے والا یہ خیال کرے گا کہ اس کا دماغ ایک متحرک فلم ہے یہ متحرک فلم صرف اس وجہ سے ہوتی ہے کہ آپ کے خیالات ایک ہی مقصد اور نقطہ نظر کی طرف مرکوز کر دیں تو اس تکنیک سے بہتر اور کوئی طریقہ ہے ہی نہیں۔

اس میں شک نہیں کہ یہ تکنیک کوئی سائنٹفک تکنیک نہیں ہے بلکہ میں نے ادھر ادھر کے مطالعہ سے اس کو اخذ کیا ہے۔ اور دوسری ہر قسم کی تکنیک سے البتہ آسان ضرور ہے۔ جب میں دوسرے تجربہ پر آنکھیں بند کرتا ہوں تو وہی سابقہ تصویر آنکھوں کے آگے گھوم جاتی ہے اور اپنی ڈرائنگ گھوم جاتی ہے اور



اس کے علاوہ بجلی کے لمبے کانٹکس اور تصویر بھی اس کے ساتھ ساتھ آجاتا ہے۔  
 ہے جو کہ میں نے اصل تصویر کو دیکھنے کے لئے تصویر کے لئے جہلایا  
 تھا اور روشن کیا تھا۔ یہ سب چیزیں میرے ذہن کے افق پر موجود رہتی ہیں۔  
 بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک لکیر سی ظاہر ہوتی ہے جو اسی کارڈ  
 مطلوبہ کی تصویر کی ہے، مگر درست نہیں ہوتی۔ اس پر ذرا زیادہ تجربہ  
 کر صحیح کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض اوقات دو اشارے ظاہر ہوتے ہیں پہلے ایک اشارہ اور پھر دوسرا  
 اشارہ اور وہ ناچنے لگتے ہیں اور ایک دوسرے سے مل کر ایک تصویر بنا دیتے  
 ہیں۔ اگر اسی طرح یکسوئی حاصل کر کے آپ اپنے کسی دوست کے بارے میں  
 اپنے تحت الشعور کو حکم دیں کہ بناؤ کہ فلاں آدمی کے دل میں اب کیا ارادہ ہے  
 اور کیا خیال ہے۔ وہ آدمی خواہ جتنا ہی دور کیوں نہ ہو گا۔ آپ کے ذہن کی  
 برقی توانی کے دل و دماغ سے ٹکرا کر اس کے سینے کے زبردورن کو آپ  
 کے شعور تک لانے کی کوشش کرے گی۔ اگر آپ کی یکسوئی میں فرق نہیں تو  
 اس شخص کے دل و دماغ کے تمام تاثرات آپ کے دل و دماغ پر بعینہ وارد  
 ہوں گے اور آپ آسانی سے سمجھ جائیں گے کہ اس وقت شخص مطلوب کے دل  
 میں کیا ارادہ ہے۔

بلکہ وہ شخص جس حالت میں ہو گا۔ اس کی صحیح تصویر بھی آپ کی آنکھوں کے  
 آگے گھوم جائے گی۔

شعور ایک بیڑی ہے اور لا شعور اس کے سیل ہیں۔ جب یہ دونوں مل کر

کام کرتے ہیں تو لا شعور کی تاریکی روشنی میں بدل جاتی ہے۔ اور حالات زیادہ  
 کے مختلف مناظر ٹیلی ویژن کی طرح باطنی آنکھوں سے نظر آنے لگتے ہیں۔  
 اور دور یا نزدیک رہنے والے ہر شخص کی خیالات کی روشنی آپ کے سامنے آ  
 موجود ہوتی ہے۔

اگر آپ یہ معلوم کرنا چاہیں کہ اس کتاب میں کیا ہے تو اس کتاب کو بغیر یکے  
 آنکھیں بند کر کے اپنے ہاتھ میں پکڑیے اور یکسوئی سے اس کتاب کے صفحہ اول  
 کو اپنے ذہن میں لانے کی کوشش کیجیے۔ اسی طرح تجربات سے آپ کتاب کے  
 پورے متن کو معلوم کر سکتے ہیں۔

مثلاً میں نے اسی طرح یکسوئی کے عالم میں کتاب جو میرے سامنے ہی  
 پڑی ہوئی تھی۔ اٹھائی اور تصویر پر باندھا کر مجھے معلوم ہو جائے کہ اس کے کتنے  
 صفحات ہیں۔ میرے سامنے ۱۲۷ کے اعداد کو بند گئے اور پھر مدہم ہو گئے، مگر  
 مجھے تسلی نہ ہوئی اپنے لا شعور پر زور دیا اور جوشن دیا کہ ایک ایک عدد کو الگ  
 الگ لکھا جائے تو سیدہ اکامندرہ سامنے آیا پھر ۲ اور پھر ۷ کا۔ میں نے جب  
 کتاب کو کھول کر دیکھا تو واقعی ۱۲۷ صفحات تھے۔

در اصل یہ یکسوئی "خود نوی" ہے اگر آپ میری کتاب ہینا ٹرم کو ملاحظہ  
 کریں تو اس میں "خود نوی" پیدا کرنے کی کئی ترکیبیں ہیں۔ جب یہ حالت  
 پیدا ہو جائے تو آپ یقیناً ایک ٹیلی پیتھسٹ ہیں اور ہر قسم کے مریوز  
 اور کینقالب کشائی کر سکتے ہیں۔



# ایک عظیم علمی ریسرچ

## علم الرمل، نبض اور موشیو بیٹھی

ہیں نے تشخیص مرض اور تجویز نسخہ پر علم الرمل کی کتاب "روحانی ایکسپریٹ" لکھ کر منزل علم رمل میں ایک "سنگ میل" قائم کر دیا ہے۔ اور مجھے اس پر بجا طور پر فخر حاصل ہے کہ اس ضمن میں سب سے پہلے میں نے ہی قلم اٹھایا ہے۔ یہ کتاب ملک سراج الدین اینڈ سنز کشمیری بازار لاہور نے شائع کی ہے۔ اور ملک کے طول و عرض سے مجھے تعریفی خطوط ملے ہیں۔ ذیل کا مضمون اسی کتاب کا ایک ایڈی ورت ہے۔ گو یہ مضمون اس کتاب میں تاحال شامل نہیں ہو سکا (دوسرے ایڈیشن میں اسے شامل کر دیا جائے گا) مگر تاریخی کے لئے یہ مضمون اپنی نوع میں منفرد ہے۔ اور میرا خیال ہے کہ علم رمل سے واقفیت رکھنے والے اور شغل طب کے حامل اس مضمون کو قدر کی نظر سے دیکھیں گے۔

تشخیص کے لئے اطماعہ، مذاہ، خاص، ام، سہ، اور...

حاصل کرتے ہیں۔ نبض اور قارورہ۔ آج انہیں میں سے ایک امر پر علم رمل کی روشنی میں واضح بحث کی جائے گی تاکہ اطباء کو تشخیص مرض میں انتہائی آسانی ہو سکے۔ تعجب اس بات پر ہے کہ موشیو کا سامنے ہونا بھی ضروری نہیں۔ دوسرے بڑے بڑے موشیو کی نبض کی صحیح نشاندہی ہو سکے گی۔ کتاب روحانی ایکسپریٹ میں تجویز نسخہ اور طب یونانی پر بحث کی گئی ہے۔ اس بات پر مجھے فخر حاصل ہے کہ میں نے ایک عظیم علمی ریسرچ کر کے علمائے فن رمل کو دعوت دے دی ہے۔ اگر حالات نے مصلحت کی تو انشاء اللہ اسی طرح کی علمی ریسرچ آپ کی خدمت میں پیش کرتا رہوں گا۔

(نشا دگیلائی شہر کوٹا شہر)

## نبض کی قسمیں اور بیماریاں

نبض کیا ہے؟ دل کے انقباض اور انقباض سے جو حرکت ہر ایک شریان میں پیدا ہوتی ہے اس کا نام نبض ہے۔ جب دل کا باطن سکڑتا ہے تو اس انقباض سے حرکت کے ساتھ خون شریانیوں میں پہنچتا ہے۔ اور اسی کا نام نبض ہے۔ یہ انقباض اور انقباض تو اتنے کے ساتھ جاری رہتا ہے اور طبیب اسی حرکت پر انگلیاں رکھ کر مرض کا اندازہ لگاتے ہیں۔

نیند کے وقت نبض کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ کیونکہ نیند کے عالم میں دوران خون سست ہوتا ہے۔ جس شخص شخص کی حالت ری



اور حالت خواب میں نبض ایک جیسی ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص کا حالت خواب میں بھی دوران خون تیز ہے اور یہ بد خوابی کی دلیل ہے اور  
ضعف دماغ پر مبنی ہے۔ ایسے شخص کا دماغ کمزور ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور  
اعصاب کی طرف دوران خون نسبتاً تیز ہوتا ہے۔

## نبض عظیم

نبض جب حالت اعتدال سے طویل عرض اور بلندی میں زیادہ ہو  
تو نبض دکھانے والا شخص گرم مزاج ہے۔ نبض میں طویل عرض اور بلندی  
زیادہ ہو تو مریض کو گرم بخاروں میں سے کوئی بخار صغریٰ ہے۔ ایسی نبض  
عظیم کہلاتی ہے۔

اگر بدن میں حرارت تیز ہو جائے تو نبض عظیم ہو کر چلتی ہے اور ساتھ  
ہی جلدی جلدی بھی چلتی ہے اور نبض اوقات عظیم کے ساتھ مترج بھی چلتی  
ہے۔ بعض دفعہ وقفہ یا نبض کے سکون کا زمانہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ نبض کی  
یہ حالت تیز بخاروں میں (یا جب بدن میں حرارت بہت زیادہ بڑھ گئی ہو) پیدا  
ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ حالت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک مریض  
کی قوت قائم رہے اور اگر مریض کی قوت کمزور پڑ گئی ہو تو نبض عظیم اور  
مترج نہ ہوگی۔ بلکہ صرف متواتر چلے گی۔

## نبض صغیر

اگر نبض حالت اعتدال سے طویل و عرض اور بلندی میں کم ہو

ہو تو اس کو نبض صغیر کہتے ہیں۔ ایسی نبض ضعف یا حالت میں چلتی ہے  
یا جب خون میں بدنی مواد کی زیادتی ہو یا غذا احد سے زیادہ کھالی ہو تو نبض  
صغیر چلتی ہے۔ اگرچہ وہ قوی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ غذا کی  
صورت میں دوران خون زیادہ معدہ کی طرف ہوتا ہے اور مواد کی موجودگی  
میں نبض دبی ہوئی ہوتی ہے۔ جیسا کہ بخاروں کی فوجت میں ابتدا میں دیکھا جاتا  
ہے لیکن جس وقت مہل لینے سے مادہ تحلیل ہو جاتا ہے تو نبض پھر حالت  
اعتدال پر آ جاتی ہے۔

اگر نبض پر انگلیاں رکھنے سے قریب زور سے لگے تو نبض قوی کہلائے گی  
اگر زور سے نہ لگے تب نبض ضعیف کہلاتی ہے۔ اگر مریض کی حالت اچھی ہو اور  
قوت موجود ہو مگر نبض ضعیف چلے تو اس کا سبب شریاؤں کی صلابت ہے۔  
قوی نبض قوت بدنی کی دلیل ہے۔

اگر نبض کی ضرب ایک سیکنڈ کی بجائے نصف سیکنڈ میں پوری ہو  
جائے تو ایسی نبض کو میرج کہتے ہیں اور نبض کی ضرب ایک سیکنڈ کی بجائے  
۱/۲ سیکنڈ میں مکمل ہو تو ایسی نبض بطی کہلاتی ہے۔

اعصابی امراض بے خوابی، بخار، امراض زخم، احتباس جوف، اختناق الرحم



کی حالت میں اور بالغ لڑکیوں میں پہلا نبض آگے تو نبض سرخ چلتی ہے  
بدنبضی، زخم معده، سرطان معده، یرقان، ذیابیطس، دیوانگی اور سمیات  
کھانے کی حالت میں نبض بطی ہوتی ہے۔ کیونکہ خون کا دوران مادی عضو کی طاقت  
تیز ہوتا ہے اور شریان کی رفتار میں فرق آجاتا ہے۔

دل کی دوسروں کا درمیانی وقفہ بہت ہی کم ہو یعنی نبض پر ہاتھ رکھتے  
سے ایک ضرب کے فوراً بعد دوسری ضرب پڑ جائے تو ایسی نبض کو متواتر  
کہتے ہیں۔

اور جب نماز سکون دراز ہو تو اس نبض کو متفادات کہتے ہیں۔ سرخ اور  
متواتر دونوں لفظ مترادف معلوم ہوتے ہیں لیکن ان دو میں بڑا فرق ہے سرخ  
میں زمانہ حرکت زیادہ ہوتا ہے اور متواتر میں دو حرکتوں کے درمیان کا زمانہ  
تھوڑا ہوتا ہے۔ سرخ میں قوت کا ہونا ضروری ہے۔ متواتر میں قوت لازمی  
نہیں، قوت ہو تو سرخ، کمزوری ہو تو متواتر۔

ہر دوسری ضرب کا درمیانی وقفہ مساوی ہو تو نبض مستوی کہلاتی ہے۔ جب وقفہ  
مساوی نہ ہو تو نبض مختلف کہتے ہیں۔

جب نبض کی ایک ضرب نرم اور ایک سخت ہو اور علی التواتر بطی التواتر

یہی حال رکھے تو نبض مختلف منتظم ہوگی۔

جب حرکت سکون بغیر کسی خاص قاعدہ کے بدلتا رہے یعنی گاہ بے چلتی  
غریب سخت ہو اور کبھی دوسری ضرب سخت ہو تو ایسی نبض کو ہم مختلف غیر  
منتظم کہیں گے۔ نبض مختلف منتظم، بدنبضی، امراض جگر، امراض ریاح،  
گردہ کے امراض، دوران خون کی رکاوٹ، سرسام، سکے میں چلتی ہے۔  
امراض ریاح میں بھی نبض مختلف منتظم چلے گی۔

مختلف غیر منتظم، امراض تلبیہ الشرائین میں اور سمیات سے مسموم ہونے  
کے وقت چلتی ہے۔

### صلیب اور لین

اگر نبض انگلیوں کے نیچے دبائے سے سخت معلوم ہو تو اس کو صلیب کہتے  
ہیں اور اگر نرم معلوم ہو تو اسے لین کہتے ہیں۔

اور اہم حادثہ: بذات الجنب میں نبض سرخ، متواتر اور صلیب ہوتی  
ہے۔ قرابیطس، ذات الریہ، جبکہ یہ بلغم یا صفرا کی وجہ سے ہوں تو نبض سرخ  
اور متواتر ہوتی ہے۔ اگر بلغم کا مواد زیادہ ہو تو نبض میں سرعت نہیں ہوتی بلکہ بطی  
ہوتی ہے اور استسقاء کے لمحی، فالج اور امراض بارہ میں بھی نبض بطی ہو کر چلتی ہے۔  
جب بدن سے خون کسی سبب سے زیادہ خارج ہو جائے تو نبض بطی چلتی ہے۔

جب نبض بہت ہی میغر اور بہت متواتر ہو۔ جیوٹھی کی چال چلے۔ مریش کی  
زندگی سے ناامیدی ہو تو ایسی چال کو ملی کہتے ہیں۔ یہ سقوط موت کے وقت



چلتی ہے۔

اور ام حارہ میں نبض متفاوت اور سست چلتی ہے۔

رطوبت کی زیادتی کے باعث نبض موجی چلتی ہے۔

سرام گرم میں نبض صلب ہوتی ہے۔ سرسام سرد میں نبض متفاوٹا

صداع حار میں سریع اور صداع بارودیم متفاوت ہوتی ہے۔

جنون میں صلب اور صغیر ہوتی ہے۔

عشق میں مختلف غیر منظم۔

فالج اور لقوہ میں صلب اور بلی ہوتی اور ساتھ ہی نبض سست

ہوتی ہے یعنی بلی اور مختلف منظم چلتی ہے۔

مرع، سکتہ اور مراق اگر بلغم کی زیادتی کے باعث ہوں تو نبض بلی

اور متفاوت ہو۔ اگر سواد سے ہو تو نبض صلب اور صغیر ہوتی ہے۔

حمیات یومیہ میں نبض عظیم اور متواتر ہوتی ہے۔

نوبتی بخار میں نبض عظیم اور قوی ہوتی ہے۔

عنب خالص میں نبض صغیر متفاوت اور ضعیف ہوتی ہے۔

## ممتلی اور خالی

نبض بھری ہوئی ممتلی کہلاتی ہے اور خالی خالی کہلاتی ہے۔ ممتلی قوت

پر دلالت کرتی ہے اور خالی ضعیف پر۔ اس کے علاوہ مرکب نبضیں ہیں

جن کا بیان ضروری نہیں ہے۔

## نشاری

جب نبض آری کی طرح چلے تو نشاری کہلاتی ہے۔ افشار میں اور ام کے

بلوغت نبض نشاری ہو جاتی ہے۔

دودی اور ٹکلی، انتہائی کمزور نبضیں ہیں جو انسانی ضعف کی صورت میں

چلتی ہیں۔ دودی یعنی کپڑے کی رفتار اور ٹکلی چوٹی کی رفتار مگر ان مرکب نبضوں

کے تجزیہ میں بڑے کی ضرورت نہیں ہے۔ تشخیص مرض اور تجویز نسخہ کے

لئے صرف اتنا ہی بیان نبض کافی ہے۔

## عظیم

صفراوی قسم کے بخار، تیز بخار، بدنی قوت زیادہ ہو۔

## صغیر

ضعف، کمزوری یا معدہ غذا سے پر ہو بلغمی مواد کی زیادتی، بخار کی ابتداء

## قوی

قوت بدنی کی دلیل ہے۔

## ضعیف

ضعف اور کمزوری کی نشانی ہے۔ حمل میں یہ نبض چلتی ہے۔

## سریع

اعصابی امراض، اعصابی درویں، بے خوابی، بخار، امراض رحم



سرطان رحم، ادم رحم، سبیلان رحم کی ابتداء، ورم رحم، احتباس حینین، اختناق رحم اور سبیلان بولچ پید ہونے کی لڑکیوں کی نیشن سرلیج چلتی ہے۔  
بلکی

فالج اور امراض بارہ، انخراج خون، حینین کی زیادتی، بواسیر کی زیادتی، نکسیر، بھین، زخم معدہ، سرطان معدہ، بیرقان، نریا، بلیس، دیوانگی، اور ہیما کے کھانے سے بھین بلی چلتی ہے۔ امراض نشانہ میں بھی یہی بھین چلتی ہے۔  
منو اتر

بخار، اندرونی اور ادم، سرد و گرم میں بھین متواتر ہوتی ہے۔  
منو می

امراض معدہ اور امراض جگر میں بھین مستوی ہوتی ہے۔  
مختلف منتظم

بد بھینی اور کدکھ امراض معدہ، امراض جگر، امراض ریاح، انقباض عرق النساء وغیرہ گمردہ کے تمام امراض، دوران خون کی رکاوٹ، پانی باڈ پریشتر، مسام اور سکتے میں چلتی ہے۔

مختلف بغیر منتظم

امراض قلب، درد قلب، شراین کی سختی، اور سخت زہریلی چیزوں کے کھانے سے یہ بھین چلتی ہے اگر کسی غلطی تریابی سے خون میں زہر پیدا ہو جائے تو پھر بھی یہ بھین چلتی ہے۔

صلیب، گم، ادم، گرم بیرونی یا اندرونی، ذات الجنہ ہونیا

میں بھین سرلیج اور صلب ہوتی ہے۔  
لین

بھنی مواد کی زیادتی اصل اور دق میں بھین لین چلتی ہے۔  
اشکال الرمل اور علم البھن

علم الرمل میں بھن کا تعلق خانہ سوم سے ہے۔ اگر یہ اشکال بھن خانہ سوم میں آئیں تو مفرد بھنیں ہوں گی۔ اور اگر خانہ سوم کے سوا کسی اور خانہ میں بھی تکرار کریں تو بھن مرکب ہونگی۔ اس کی تشریح کر رہا ہوں۔  
اگر یہ شکل صرف خانہ سوم میں آئے تو عظیم ہوگی۔

اگر دو خانہ آتش میں تکرار کر رہی ہو تو عظیم اور قوی ہوگی۔  
اگر آتش، پیاد کے کسی خانہ میں تکرار ہوگی تو سرلیج ہوگی۔

اگر آب کے کسی ایک خانہ میں تکرار کر رہی ہو تو سرلیج ہوگی۔  
ہو تو تفاوت ہوگی۔

اگر ایک خانہ آتش میں تکرار کر رہی ہو اور ایک خانہ آب میں ہو تو معتدل مگر سرلیج ہوگی۔

اگر خاک میں تکرار ہو تو صلب اور صغیر ہوگی۔  
اگر صرف خانہ سوم میں ہو تو صلب اور صغیر ہوگی۔  
اگر کسی اور خانہ آب میں تکرار ہو تو لین ہوگی۔



اگر خانہ آتش میں تکرار ہو تو مستوی ہوگی۔

اگر خانہ باد میں تکرار ہو تو بطنی ہوگی۔

اگر تکرار نہ کرے تو قوی اور عظیم ہوگی۔

تکرار خانہ آب میں کرے تو قوی اور عظیم ہوگی۔

تکرار خانہ آتش میں کرے تو سریع ہوگی۔

تکرار کسی اور خانہ آب میں کرے تو لین اور بطنی ہوگی۔

تکرار خانہ خاک میں صلب اور سریع ہوگی۔

معتدل بعض چیزوں کے خلاف خانہ سوم میں ہو اور کہیں تکرار

نہ کر رہی ہو۔

خانہ آب میں تکرار کرے تو لین اور متفاوت ہے۔

خانہ خاک میں تکرار ہو تو مستوی ہے۔

خانہ آتش میں صلب ہے۔

صرف خانہ سوم میں ہو تو صغیر اور متواتر ہوگی۔

خانہ آب میں ہو تو سریع اور بطنی۔

آتش اور باد میں سریع

خاک میں بطنی

صرف خانہ آب سوم میں ہو تو متواتر ہے اور سریع ہے۔

کسی اور خانہ آب میں تکرار ہو تو صغیر اور صلب ہے۔

آتش میں سریع۔

خاک میں صلب۔

خانہ سوم میں ہو تو مستوی۔

آتش اور خاک میں خالی ضعیف اور متفاوت۔

باد میں بطنی۔

خاک میں متلی۔

خانہ سوم میں متلی۔

آب اور باد میں متلی ضعیف۔

خاک میں متلی قوی۔

آتش میں نشاری۔

خانہ سوم میں موجی۔

باد میں دودی۔

خاک میں متلی۔

آتش میں عظیم اور معتدل۔

خانہ سوم میں عظیم۔

آب اور خاک میں عظیم اور سریع۔

آتش میں سریع اور قوی۔

خانہ سوم میں صغیر۔

آب اور خاک میں ضعیف اور کمزور۔

آتش اور باد میں متفاوت سریع اور صغیر۔



خانہ سوم میں عظیم اور سرخ۔

خانہ آب و باد میں مستوی۔

خانہ خاک میں متفاوت۔

خانہ آتش میں نشاری۔

آب میں غیر متکلم مختلف۔

آتش اور باد میں ذنب القار۔

خاک میں ذوالفطرۃ۔

خانہ سوم میں صغیر۔

آتش باد میں معتدل لکڑ صغیر۔

آب و خاک میں ضعیف، دودی اور متفاوت۔

خانہ سوم میں متواتر۔

آب و باد میں مختلف غیر متکلم۔

آتش میں منشاری۔

ہر خانہ میں دودی، نلی اور عین موت کے وقت چلنے والی نہیں۔

غلط صفر سے دردمر اور گردن، تپ گرم، سوزش،

تشنگی، کوفت بدن، آغاز سردی، قویخ کا عارضہ، امراض دماغی

درمکان، تپ سردی، آدھا سببی، یہ تان۔

غلط سرما و سودا سے درد گردن و حلق، درد زانو و تپ،  
سستی اور درد، مرسم، ایرکان، بے ہوشی، غشی، درد چشم، درد  
زانو، درد گلو، درد کتف، تپ سوداوی۔

غلط بلغم سے درد سینہ، پہلو، غم و اندوہ، یا اخراج خون بخارش  
ذیل، طاعون، تپ ایک روزہ، تپ گرم و اسہال، تپ محرکہ، ضعف  
دماغ، سحر چپک، پھوڑا پھنسی، آتشک خونی، سہر۔

سرد تبض، سرطان، سوجن شکم، استسقاء، تنگی نفس، تپ، درد  
ناف و شکم، خشکی سودا سے، لکنت، استسقاء، تنگی نفس، درد ناف  
درد کمر، تبض، خرابی معدہ، جھود، تپ دودی سوداوی، امراض سینہ پہلو۔

غشی، مایخولیا، بیماری معدہ، تپ لرنہ، درد شکم، درد دل، ہند  
زکام، سوجن دماغ، درد سر، درد کمر یا آسیب جن و سحر، ربض کبھی ہوش  
میں کبھی بے ہوش، عشق، مایخولیا، درد سینہ، درد سر، امراض دل  
سوداوی حرارت جگر، دست دتے۔

فساد خون سے خشکی بدن میں، بلندی سے گرنا، ضرب سقط، چوٹ،  
درد شکم، دیوانگی، بے ہوشی، مرگی یا اجراٹے خون شکم اور ناک سے خون آنا۔

جوع الکلی، وجع المفاصل، تپ سوداوی، درد اعصاب، جلد صر  
امراض معدہ، عارضہ ربض، درد شکم، آفت روح، ہڈیوں اور جسم میں  
درد، بہق امیض، نفق۔

فساد خون، اسہال، تپ حادہ، امراض رحم، غلظت، خونی امراض،



عارضہ زخم و جراحت، ضرب و رونی، درد سینہ، زکام، درد چشم، باد شرج،  
گزیدگی و گریگ و سگ دیوانہ یا پانی بے وقت پینے سے اعضا شکنی۔

عارضہ سمیت مار، استسقاء، سببین بدن، لقوہ، کھانسی،

برج، فالج، بلغم غشی، امراض رحم و مثانہ، ذیابیطس۔

عارضہ تب گرم، زیادہ گوئی، بے ہوشی، حرارت، غلبہ خون، درد

چشم، ایرقان، خشکی زبان، غلبہ صفرا، امراض جگر۔

عارضہ بلغم و سودا سے درد، خارش اندام نہانی، تب بلغمی، اسہال

و لرزہ، درد کمر، عورت، حاملہ کے عوارض، درد جگر، درد گردہ، لقوہ،

تشنج، تب صفراوی، بواسیر۔

ضعف دل، ضعف و مبالغہ، زہر سحر، درد شکم، درد کمر، باورنگ

خارش، تب گرم، ایرقان، ناسور، طاعون، زخم مہلک، سونگلی اعضا،

سکتہ، ادق، امراض بیتہ۔

زکام، پیش، درد کان، درد بازو، بلندی سے گرنا، چوٹ آنا،

درد شکم، خارش اندام نہانی، زہر خوردنی سے عوارض، ذیل، وجع المفاصل،

عرق النسا، بلغم، سودا، سوختہ، امراض اعمار۔

بلغم سودا سے عارضہ عشق، بے ہوشی، تب سرد، درد سینہ، قولنج

ریگ، مثانہ، دل گزنگی، باورنگ، ام العیسان۔

قولنج، درد کمر، درد گردہ، ادق، مرگی، سوجن شکم، درد ہفت اندام،

امراض موافق۔

فتق، صرع، عرق النسا، اور امراض مرطبات۔  
درد آدھاسی، جنون، وہم، خوف، تب لرزہ، درد کمر و جگر۔

فتق، صرع، عرق النسا۔

آدم لٹ، نبض تیز، ضعیف، اور مختلف منتظم۔  
آر سیکم البم، نبض غیر سریع، خالی۔

ایکونایت، نبض سریع، صلیب، قوی۔

انیتم ٹارٹ، نبض قوی۔

ایر میور، نبض تیز، صریح، اور منتظم مختلف۔

او بیٹیم، نبض متلی اور بطی۔

کالیک، خالی اور دودی۔

کمر ٹیپس، خالی اور متلی یا دودی۔

کرڈ مکس، سریع، مختلف منتظم۔

گلونائن، صلب، قوی، عظیم۔

جیلسی میم، لین، سریع، ضعیف۔

ڈیجی ٹایس، مستوی۔

ناسفورس، قوی۔

پیسٹیا، خالی۔



ورڈم ورائیڈ :- سرلیج اور ضعیف  
 اور ویرس :- بلی  
 سکیل کار :- صغیر سرلیج، اور ضعیف  
 بیلا ڈونا :- قوی، سرلیج  
 برائی ادنی :- سرلیج، ضعیف اور مٹی  
 لیکس اور کروٹس :- مختلف غیر منتظم یا دودی یا نملی

ایکونارٹ، آرم مٹ، بیلا ڈونا، ادیم، ورڈم ورائیڈ :-

کار بویج، ڈیجی ٹیس، مرک سال، سکیل کار، لائیو پوڈیم، نیٹرم  
 میور، مسپائی، جیلیا، ورڈم ورائیڈ، کروٹس، ایکونارٹ، بیلا ڈونا  
 نکسوامیکا، ایڈ فاس، فاسفورس، کاسٹیکم۔

مختلف منتظم کے لئے

لیکس، کروٹس، پائی روجی نیم، ایڈ میور، ڈیجی ٹیس، آرسنک  
 الیم، فیرم فاس، سپائی جیلیا، ناجا، کریٹی گس، کیٹس۔

غیر مستوی کے لئے

آرنیکا، آرسنک الیم، آرم مٹ، کیٹس، کریٹی گس، ڈیجی ٹیس، ایڈ

سیالک، ایڈ لائیو پوڈیم، ناجا، فاسفورک، ایڈ میور، اسپائی  
 جیلیا، ڈیجی ٹیس، ورڈم ورائیڈ۔

ایکونارٹ، انیم ٹارٹ، بیلا ڈونا، جلیسی میم، لائیو پوڈیم، ناجا، فاسفورس  
 ڈیجی ٹیس، کروٹس، پلساٹیل، سپیا، اشوکا، آرسن فیری فوسا، وائی برنم،  
 سبائنا، اگیشیا، ہلونیاس۔

اگر نبض صبح کو سرلیج ہو تو  
 آرسنک الیم، سلفر

آرسنک، کیفر، کینا بس، انڈیکا، جلیسی میم، ڈیجی ٹیس، ایکو مینشیا،  
 کاسٹیکم، چائنا، فیرم فاس، نیٹرم سلف، کارڈوس مریانس، لائیو سائکس،  
 سٹرا مونیٹم نکسوامیکا، سلف، ایڈ فاس، ایڈریکیم۔

نبض باری باری سرلیج اور بلی  
 جلیسی میم، ڈیجی ٹیس، ادیم، اور ویرس۔  
 نبض لین

آرسنک الیم، جلیسی میم، فاسفورس، ورڈم ورائیڈ، فیرم  
 فاس، آرسنک ایڈ ڈائیڈ۔



ایکونائٹ، بیلڈونا، برائی ادنیا، ہایوساس، انجیم ٹارٹ، ریکتے  
 ہس انڈیکس، سائنا، گکونائٹس، برائی ادنیا، کالی کارب، ایکلی  
 یٹیا، ہائیو سائٹس، کالی فاس، سرٹامونیم، بیلڈونا، چائنا، ڈیجی ٹلیس  
 لیکس، ریکورس سال، سلفر، نکس و امیکا، سیپا، سلیکار

آرم مٹ، آر سنکم البم، ریکٹس، ایکمفر، ڈیجی ٹلیس، جلیسی میم، ایسڈ  
 ہائیڈرو، سیانک، لیکس، فاسفورس، فاسفورک ایسڈ، ایسڈ  
 یور، سپائی جیلیا، وریٹم البم، وریٹم ورائیڈ، فیر مٹ۔

چائنا، چائنا سلف، اپیکاک، ایکونائٹ، برائی ادنیا، بیلڈونا،  
 وریٹم ورائیڈ، گکونائٹس۔

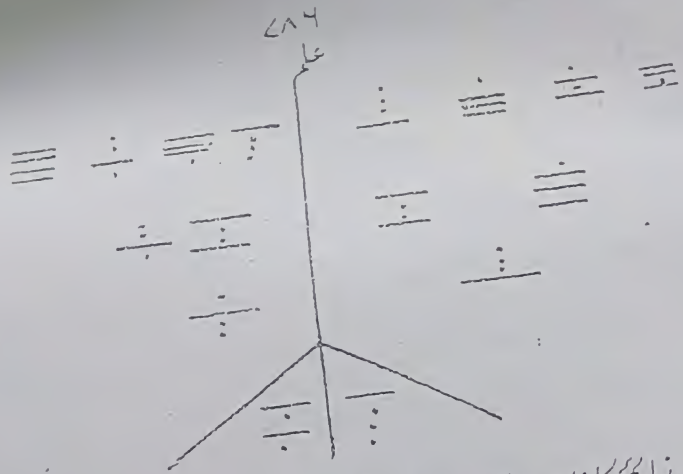
نبض صغیر

کاربوویج، چائنا، آر سنکم البم۔

خالی دودی اور تھلی نبض

کاربوویج، چائنا، آر سنکم البم، اد بیم۔

ازراچہ مرینس



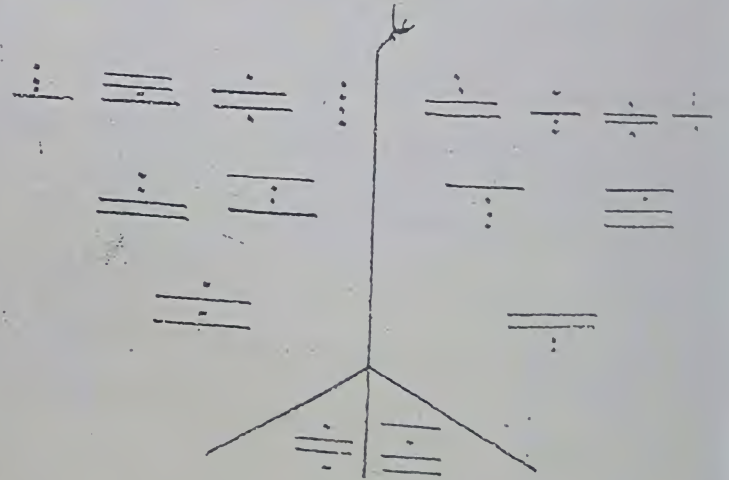
ازراچہ کا خانہ ۶ مریض سے متعلق ہے جو ان امراض سے متعلق ہے جو  
 الکلی، اوجج المفاصل، تپ سودادی، درد اعصاب، جلد صرا امراض معدہ  
 در شکم وغیرہ، اس شکل میں نقطہ خاک موجود ہے۔ گویا مادہ سودادی  
 ہے۔ اس کی شکل منقلب خانہ ۳ آب اور خانہ ۹ آتش میں ہے۔

آب بلغم اور آتش خون سے متعلق ہے۔ ان علامات سے یہ معلوم ہوا کہ  
 مادہ سودا کی وجہ سے بلغم اور خون میں افتراق ہوا خانہ ۳ سودم خانہ ۶ نبض ہے  
 اس میں ہے جس نے ایک مقام خانہ ۹ میں مرکز آتش میں ٹکرا کر ہے۔  
 نبض عظیم اور قوی چل رہی ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ مرض حاد ہے اس لئے  
 ابھی قوت باقی ہے اور عظیم ہے۔ گویا مرض ہوئے تھوڑے دن ہوئے ہیں۔  
 نبض عظیم دلالت کرتی ہے تیز بخار کی۔ گویا اس بیمار کے ساتھ ساتھ تیز  
 بخار کھنچا ہے۔



شکل منسوب ہے زائید۔ سینہ و کمر احوال اور رگوں سے اس اجزاء  
 سے نتیجہ نکلا کہ مریض معارضہ وجع المفاصل بیمار ہے۔ مادہ سودا سے بلغم اور  
 خون میں اختراق ہوا اور اس وجہ سے عارضہ خورد زائید ہوا۔ اور اس کی  
 شدت کے باعث مریض کو بخار بھی سخت ہے۔ تشخیص صحیح ثابت ہوئی۔  
 اب ہر مریض کو دوائی کا انتخاب کیا۔ اس کے لئے ہومیوپیتھک میڈیا میں  
 یا تھوڑا سا مطالعہ اور ادویہ کے اثرات و خواص کا علم ضروری ہے۔  
 ہنس عظیم کے لئے درد اعصاب اور درد زائید وجع المفاصل کے لئے ایکو  
 نائٹ، برائی، ادینا، اور بیلٹ و نائیر تینوں بے حد مفید ہیں اور چونکہ یہ تینوں  
 ادویہ مریض کے نظریہ کے ماتحت ایک دوسرے کے بعد دی جاسکتی  
 ہیں اور آپس میں تضاد بھی نہیں رکھتی اس لئے ان تینوں ادویہ کی ۲-۲  
 بڑیاں دی گئیں۔ صبح رپورٹ ملی کہ مریض قطعی طور پر تندرست ہو چکا ہے۔

۲۔ زائچہ مریض سے



شکل منسوب ہے درد شکم، ادینا، گایا، ہوشی، مرگ، اجزاء خون  
 شکم اور تاک سے خون آنے سے۔

میں نقطہ آتش ہے جو خون اور سودا سے متعلق ہے۔  
 کی تکرار خانہ ۲۵ آباد اور خانہ ۱۵ آب میں ہے۔ گویا چاروں خلطوں

کی خرابی ہے۔ اور چاروں خلطوں سے خون مرکب ہے۔ لہذا خون کا کوئی عارضہ  
 ہے۔ نبض مختلف غیر منتظم ہے۔ امراض قلب، درد قلب، شریان کی سختی،  
 گویا اس استدلال سے یہ ثابت ہوا کہ مریض کو زہر دیا گیا ہے۔ اس کے بارے  
 خون میں زہریلا اثر ہے اور اسے شکم میں درد کے ساتھ ساتھ اختراج خون  
 ناک، اور منہ سے ہوا ہے۔ نبض مختلف غیر منتظم کے لئے اور ان عوارض  
 کے لئے پانی روجی نیم اور آر سنک الیم انتخاب کیا۔ ان کے لئے امدادی طور  
 پر مینیم فاس بھی دیا گیا۔ تشخیص کے بعد مریض کی کچھ علامات اگے مل جائیں  
 تو دوائی کے انتخاب میں کافی مدد مل سکتی ہے۔ لہذا ان ۳ ادویہ کے استعمال  
 سے مریض کی بلیڈنگ پہلے ہی دن رگ گئی۔ پیٹ کا درد رگ گیا بے ہوشی  
 دور ہو گئی۔ اور چار دن کے استعمال سے مریض کلی طور پر تندرست ہو گیا۔



## ہاتھوں کی مقناطیسی قوت

ہاتھوں میں مقناطیسی قوت پیدا کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ مسمرینم کی کتابوں میں مختلف قسم کے "پاس" کرنے کے طریقے درج ہیں اور مشفق بھی۔ مگر میں ایک اپنے تجربہ کی مشق پیش کر رہا ہوں جس کا ذکر آپ کو مسمرینم کی کتابوں میں نہیں ملے گا۔ یہ مشق جہاں ہاتھوں میں مقناطیست پیدا کرتی ہے۔ وہیں اعصاب کی قوت کے لئے ایک بہت ہی اعلیٰ ورزش ہے۔ اس ورزش سے سینے اور بازوؤں میں توانائی آجاتی ہے۔ بازو سڈول ہو جاتے ہیں۔ سینے کے پچھلے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ رات کو سکون کے عالم میں کسی دیوار سے اتنی دُور کھڑے ہو جائیں کہ اگر ہاتھ لمبے کریں تو دیوار سے مس نہ ہوں بلکہ دیوار سے صرف چار انچ دور رہیں۔ آپ کا منہ اگر شمال کی جانب ہو تو بہتر ہے۔ اور اگر ایسی جگہ دستیاب نہ ہو سکے تو پھر جس طرف بھی رخ کریں، آپ کو اجازت ہے۔ دیوار سے کچھ دور رہ کر جسم کو چست و چالاک کریں۔ گردن اور سینہ کو ایک سیدھ میں کر لیں۔ ہاتھ دیوار کی طرف پھیلائیں اور پھر واپس سینے کی طرف سمیٹ لیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھلی ہوں اور ان کے انگلیوں پر سے ذرا ہتھیلی کی طرف جھکے ہوئے

ہوں۔ دل میں تصور یہ ہو کہ آپ مقناطیسی قوت کو اپنے ہاتھوں میں بھر رہے ہیں۔ ابتداء میں جس قدر بھی آپ آسانی سے یہ ورزش کر سکیں اتنی ہی دیر کریں۔ مگر مشق کو دن بدن بڑھاتے رہیں۔ حتیٰ کہ آپ تصور کی پختگی کے ساتھ ایک گھنٹے تک یہ ورزش کر سکیں۔ پس آپ نے جب پورے ایک گھنٹے تک یہ ورزش کر لی تو آپ یقیناً کامیاب ہیں۔ مزید ہم دن تک روزانہ ۱۔ اگھنٹہ ورزش کر لیں۔ مگر مقناطیست کا تصور ذہن میں ضرور اُجاگر رہے۔ اس مشق کے کامیاب ہونے کا ایک تجربہ یہ بھی ہے کہ آپ ایک سوئی میں دھاگا ڈال کر اس دھاگے کو دیوار کے ساتھ کسی کیل سے باندھ دیں تاکہ سوئی دیوار سے صرف ایک انچ دور لٹکتی رہے۔ ہوا اس کمرہ میں نہ ہو۔ آپ اس سوئی کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور دونوں ہاتھ پھیلا کر سوئی کے قریب لائیں۔ مگر سوئی سے مس نہ ہوں۔ دل میں یہ ارادہ ہو کہ میں سوئی کو کھینچ رہا ہوں۔ آپ یقین کیجئے کہ ادھر آپ سوئی کے قریب ہاتھ لے جائیں گے اور سوئی ہوا میں یک دم اُچھلے گی۔ آپ کے ہاتھوں کی قوت اسے ٹھوکر مارے گی۔ اور وہ یقیناً اُچھلے گی اور پھر یہ سوئی آپ کی کسی بھی انگلی کے ساتھ چمٹ جائے گی۔ آپ آہستہ آہستہ ہاتھ بلند کریں گے تو سوئی ساتھ ساتھ لٹکتی رہے گی۔ بعض یوگی تو اس مشق کو اس حد تک بڑھا لیتے ہیں کہ ہاتھ کے اشارے سے پتھر بھی اپنے مقام سے اُچھل پڑتا ہے۔ مگر سوئی کو کھینچ لینے کے بعد آپ بھی کمال مقناطیسی انسان بن جائیں گے۔ میں نے سوئی کو دیوار سے سہماہ کی مشق کے بعد کھینچا



تین ماہ تک ہاتھوں کی ورزش کی تھی زیادہ وقت اس لئے لگا کر میں ورزش  
 ۱۵ منٹ سے زیادہ وقت تک کبھی نہ کر سکا۔ اور ورزش شروع کی، ادھر  
 لئے والے آگئے۔ لازماً ورزش چھوڑ کر ان کے حضور میں حاضری دینا پڑی، مگر  
 ادھوری اور نامکمل ورزش چھوڑ کر ان کے حضور میں حاضری دینا پڑی۔ مگر  
 ادھوری اور نامکمل ورزش کے باوجود ۳ ماہ کے بعد سوئی کھچ آئی، اب بھی  
 کھچ آتی ہے۔ ہاتھوں کی متناطبیسی قوت آج کل یہ کمال دکھایا کرتی ہے کہ دو سے  
 بلکتے ہوئے مریضوں پر ۳، ۲ بار پاس کرتا ہوں (یعنی مقام درد کے قریب  
 آئے جا کر یہ خیال کرتا ہوں کہ درد کو کھینچ رہا ہوں) اور یقین جانیے کہ  
 درد کو سا حرا نہ طور پر کھینچ لیا کرتا ہوں۔

دن بھر میں پندرہ پندرہ انسانوں پر تجربہ کرتا ہوں۔ ایک جگہ بھی ناکامی  
 نہیں ہوتی درد ترک جاتا ہے مگر اس درد کی وجہ اگر کہنی ایسا مادہ ہے جس  
 کی اصلاح نہ ضروری ہے تو کچھ رادی طور پر طبی علاج کی بھی ضرورت  
 ہے مثلاً کہیں پھوڑا ہو آپ درد کو سلب کر لیں گے۔ وقتی طور پر درد ترک  
 جائے گا مگر چونکہ پھوڑا موجود ہے اس لئے آپ کو پھوڑے کا علاج بھی کرنا  
 پڑے گا۔ ہو سکتا ہے تھوڑی دیر کے بعد درد پھر شروع ہو جائے۔  
 یہ بھی ہو سکتا ہے اور عین ممکن ہے کہ آپ اپنی قوت ارادی کے بل  
 لئے پر پھوڑوں اور درموں کو بھی تحلیل کر دیں۔ اپنے میل کی پہلی تاریخ  
 کو علامہ زمان سے میرے پاس ایک مریض کو لایا گیا جسے دُبل تھا۔ اور  
 شہر یورم کے علاوہ ناقابل برداشت درد بھی تھا۔ میں نے ۱۰ منٹ میں

درد کو سلب کیا۔ اور ساتھ ساتھ تصور کے عالم میں دُبل کو بھی تحلیل کر دیا۔  
 صبح ۹ بجے کا وقت تھا جبکہ میں نے اس کا علاج کیا خدا کے فضل و کرم سے  
 درد ۱۰ منٹ میں ختم ہو گیا۔ اور دو م شام تک تحلیل ہو گیا۔  
 میرے اسناد کا کہنا ہے کہ ہر بار ہاتھ کو اس تصور کے ساتھ جھٹک  
 دینا چاہیے کہ کھینچے ہوئے مرض کو جھٹک رہا ہوں۔ اور بعد میں ہاتھوں کو  
 صابون سے دھونا بھی ضروری ہے۔ یہ میرا دن رات کا معمول عمل اور طریق  
 علاج ہے۔ آپ بھی اس سے فیض اٹھائیں۔ خود ناکندہ نہ اٹھا سکیں تو سلب  
 مرض کے لئے میرے پاس تشریف لائیں۔ تشریف لانے والے شہر کوٹ  
 شہر میں مراٹے حسینی پہنچ جائیں۔ یہیں میرا گھر ہے۔



## بے مثال نسخہ

پھولوں سے غریب شہر لکھ جائے تو مسل دینے کے لائق ہیں۔

جو اہرات میں اگر چیک دیک نہیں تو دو کوڑی کے پتھر ہیں۔

تکواہ میں اگر آب نہیں تو کسی کام کی بھی نہیں۔

انسان میں اگر شرافت کی خوشبو نہیں تو وہ درندہ ہے، حیوان ہے۔

شرافت ہی انسانیت کا خاصہ ہے۔ شرافت ہی انسانیت کا جوہر ہے۔

انسان دنیا میں شرافت اور اعتدال کی زندگی گزارنے کے لیے خلق کیا

گیا ہے۔ اگر زندگی کے نصیب البین میں اعتدال قائم نہ ہو تو شرافت بھی

اگر آہستہ ختم ہو جائے گی۔ شرافت کا وجود اس وقت تک ہے جب تک زندگی

کے ہر شعبہ میں اعتدال قائم ہے۔ ازواجی تعلقات میں بھی اعتدال کی ضرورت

ہے۔ اعتدال کا پلاٹا ڈالواں ڈول ہوا تو شرافت ڈگمگانے لگ جائے گی۔ غلامی

قانون کی باگ دوڑ دونوں ہاتھوں میں تھام کر زندگی گزار دیتے تو کبھی

پریشانی کا سامنا نہ ہو گا۔

آج کل لوگ جوانی کے عالم میں ہی جوان بننے کی ادویہ تلاش کرتے ہیں۔

یہ صرف بے اعتدال زندگی کا بین ثبوت ہے۔

میں ناسخ بن کر صرف نصیحت پر ہی اکتفا نہیں کرتا چاہتا بلکہ ضرورت مندوں کے لیے جوان اور نوجوان بننے کا ایک ایسا طبی نسخہ بھی پیش کر رہا ہوں جس کی تعریف کرنا اخلاقی درست معلوم نہیں ہوتا۔ البتہ اتنا کچھ ضرور عرض کروں گا کہ یہ نسخہ شباب کی تمام قوتوں کا مرکز ہے معاون ہے، مدد ہے اور مخزن ہے۔ اس کے ہوتے ہوئے کسی اور نسخہ کی ضرورت نہیں۔

یہ اعتدال انسان اگر اسے کھا کر اعتدال پسندین جائیں تو پوری زندگی میں کسی اور دوا کی حاجت نہ رہے گی۔

یہ نسخہ جہاں آسان ہے وہاں سستا اور بے حد فائدہ مند بھی ہے۔

مگر جس صعب ضرورت کے لیے اسے کوٹ لیں۔ اور کسی یرتن میں رکھ کر دس بار برگد کے دودھ سے تو خشک کر لیں۔ ایک بار برگد کا دودھ

اس قدر ڈالیں کہ دوا کی خوب تر ہو جائے۔ سلتے میں اسے خشک کریں۔ اور پھر دودھ اور ڈال دیں۔ دس بار تو خشک کرنے کے بعد اس کی گولیاں

بقدر ہم رتی بنالیں۔

ایک گولی عصر کے وقت دودھ سے استعمال کریں۔

دو ہفتہ بھر کھا لینے کے بعد مجھے ساری زندگی دعا دیتے رہیں گے۔

انشاء اللہ۔



## اگر کارِ لوحہ، قوتِ ارادی کی تکمیل

برخاست کی تکمیل میں قوتِ ارادی ہی کارِ فرمانظر آتی ہے اگر قوتِ ارادی  
مکمل ہے تو آپ خیال کی قوت کو جتنی دور بھی چاہیں بھیج سکتے ہیں اور  
قوتِ ارادی کمزور ہے اور فاصلہ دور ہے تو یہ پیغام نہ پہنچ سکے گا۔  
ارادی کی کمزوری ہو تو عقلِ بشری جیسے روحانی علم کو سمجھنے کی کوشش ہی  
باجائز ہے جس شخص کے ضمیر میں دوا ارادے ہوں، ایک کہے کہ کام کرو  
دوسرے کہے کہ نہ کرو۔ تو ایسے لوگ ہی قوتِ ارادی کے کچے ہوا کرتے  
اسی صفت کے آدمی کو "فصل من یقین" کہا جاتا ہے۔ قوتِ ارادی والا  
ہر کام کو کہے ہی دم لیتا ہے۔ ارادہ کی پختگی سے ہی ہر کام میں  
نفاذ آتا ہے۔

میر نے علمِ جعفر کی یہ شمار کتابیں لکھی ہیں اور بے شمار مضامین  
اور نوٹ پر نتائج ہو چکے ہیں۔ مجھے ہزاروں خطوط ملے ہیں اور ہر خط  
میر نے یہی شکایت کی ہے کہ یہ علم بڑا مشکل ہے۔ ہمیں اس سے فائدہ  
نہیں سکتا۔ کوئی آسان فائدہ اور کوئی آسان طریقہ نکلتا۔ مگر جو دوست  
ارادی کے مالک ہیں۔ جو اپنی ذات پر محو و سرگرم رہتے ہیں انہوں

نے فلکیات میں نتائج کئے ہوتے ہر قاعدے کو سمجھ لیا اور حل کر کے مجھ  
بھیج بھی دیا ہے۔ یہ ہے قوتِ ارادی۔

یہ ہے عزمِ حقیقی اور ہر مقصد کو حل کرنے کا فیصلہ اور اسی کا نام ہے  
قوتِ ارادی۔ قوتِ ارادی کے نزدیک کوئی کام مشکل نہیں۔

آپ چند اماموں پر نظر کریں ہی صرف پڑھا کرتے تھے۔ مگر قوتِ ارادی  
والے چاند کی سیر کی بار کر بھی آئے۔

ایم اسے پی ایچ ڈی، فاضل مکہ اور علامہ قسم کے لوگ اپنی قوتِ  
ارادی کے بل بوتے پر ہی اعلیٰ تعلیمی معیار پر پہنچ گئے۔

طاقتِ ارادی کا جانچ صرف اسی وقت ہوتی ہے جب انسان کسی  
کام کو قابلیت سے کرنے لگ جاتا ہے۔ اگر کسی شخص میں پس و پیش کی  
عادت ہو، یا آج کا کام کل پر ٹالنے کی عادت ہو تو سمجھ لیجئے کہ اس کی  
قوتِ ارادی کمزور ہے۔

قوتِ ارادی ہے عزمِ بالجزم۔

سن لو، سمجھ لو، کہ

جو مسئلہ بھی تمہارے سامنے آئے۔ اس پر ہر تن تو جہ بن جاؤ۔ احتیاط  
کئے ساتھ اس پر غور کرو۔ جہاں تک اس کو سوچ سکتے ہو، سوچو، آخر  
میں اس کے بارے میں قطعی فیصلہ کر لو۔ کسی سوال کو بغیر سوچے اور حورا  
نہ چھوڑو۔ اپنے فیصلہ پر جم جاؤ۔ ڈٹ کر کام کرو، خوب محنت کرو، دل  
دلا کر مارو۔ آپ کا قوتِ ارادی دلا بدلتا، ترقی کرتی جائے گی۔ اور آپ



یہ مشکل کام کو آسان سمجھنے لگ جائیں گے۔ فرصت کے وقت۔  
 ان کے عالم میں۔ آرام سے کر سہی پر بیٹھ کر آہستہ آہستہ آہستہ  
 آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ  
 تمام خیالات کو دماغ  
 نکال دیں۔ خیالات کو حکم دے دو۔ میں اب خلوت میں ہوں، میرے  
 اس مت آؤ۔ بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو، یوں تصور کرو بدن  
 جو جان نہیں، جسم نہیں، طاقت نہیں۔ اعصاب میں حرکت کی طاقت نہیں۔  
 انگلیں بند کر دو۔ اپنے آپ سے خطاب کرو۔  
 میں اپنے ارادہ میں کامیاب ہوں۔  
 میرا ارادہ ہمارے دل کی طرح مضبوط ہے۔  
 میں سب پر قادر ہوں۔  
 میرے ارادوں کو کوئی روک نہیں سکتا۔  
 ہر کام کو مکمل کر کے دم لیتا ہوں۔  
 اسی قسم کے جملوں کو اپنے اندر بھی اندر کم اند کم دہرائیں۔  
 زبان سے اوجھل بولنے کی ضرورت نہیں۔ صرف دل ہی دل میں ان  
 فقرات کو دہرائیں اور نیند آجائے تو سو جاؤ۔ تصور ہی دینے کے لئے  
 سو جاؤ۔ اگر رات کو نیند آنے سے قبل اس مستحق کو کر سکیں۔ تو  
 اجازت ہے بلکہ بہتر یہ ہے کہ جب سب لوگ سو جائیں۔ اس وقت  
 آپ اپنے لاشعور سے اس قسم کی باتیں کرتے رہیں۔ پس یہ ایک تکنیک  
 ہے لاشعور کو قوت ارادی میں کامیاب کرنے کی۔

اس اہم تکنیک کو ذہنواست میں لائیں۔ آپ ذہن اپنے ارادے میں  
 پختگی کا احساس کریں گے۔ آپ کو شش کامیاب ثابت ہوگی۔ اور  
 آپ ہر ارادہ میں کامیاب ہو جائیں گے۔  
 اس مشق کو کم از کم ۳۰ منٹ تک کریں۔ اگر ساری زندگی کرتے  
 رہیں تو بہت بہتر ہے۔ وہ جس قدر بھی لگائیں بہتر ہے۔  
 جب قوت ارادی میں آپ ترقی محسوس کرنے لگیں تو اس کے بعد  
 اپنے خیالات کو یکسو کرنا شروع کریں۔  
 تمام بڑے بڑے کاموں کی یاد دہانی میں ہوتی ہے۔  
 نیوٹن نے علمی مسائل تنہائی میں حل کیے۔  
 اڈیسن امریکہ کا مشہور عظیم الکھلا تھا۔ انہیں بھی بیچھ کر سوچنا  
 رہنا تھا۔  
 شاعر اشعار کی تخلیق تنہائی میں کرتے ہیں۔  
 نوحہ و شوق سے پڑھتے دانت تنہائی کو پسند کرتے ہیں۔  
 تنہائی ایک ذریعہ ہے ذہنی ترقی کا۔ آپ بھی تنہائی  
 سے کام لیں۔ تنہائی میں چلے جائیں۔ شوق و غل سے دور۔  
 لیے لیے اور آہستہ آہستہ ۵ بار سانس لے کر انگلیں بند کر  
 دیں۔ کھلے آسمان پر تنہائی کریں۔ سناں آسمان آسمان کے ذریعہ ہر اچھے



خیالات کی رو میں مٹ جائے گا۔

مگر قوتِ ارادی کے بل بوتے پر اس خیال کو بچھڑی دے  
اور اس قدر بچھڑی کر آپ کسی اور خیال کے بغیر نیلے آسمان  
پر چلے۔ دس منٹ تک بڑی آسانی سے کر سکیں۔

جب متواتر مشق کرتے سے آپ کے تصور میں بچھڑی آجائے۔  
تو ایک سو فی صد عالم میں آپ متواتر دس پندرہ منٹ تک  
نیلے آسمان کا صحیح تصور کر سکیں، تو یوں سمجھیں کہ آپ  
حقیقی میں قدم رکھ چکے ہیں۔

بند کرے ہیں اپنے کسی دوست کے ساتھ داخل ہو جائے۔ شور  
بل سے دور آہستہ آہستہ سانس لیں۔ اور آرام سے آپ اور  
اپنا ساتھی ایک دوسرے کی طرف پشت کر کے بیٹھ جائیں۔ آپ  
دوست کے پاس کاغذ پینسل ہونا ضروری ہے۔ دونوں کا خونی الذہن  
بنا ضروری ہے۔

آپ ہاتھ میں تاش کا ایک بندل رکھ لیں۔ ایک پتہ تاش کا اٹھائیں  
اس پر نظریں جمادیں۔ اور دوست کو خیال کی برقی رو کی مدد سے  
اس پتے کا نام بتائیں۔ مکمل یکسوئی کے ساتھ — اور یوں قوت

دوست کو ہدایت ہو کہ جو کچھ اس کے دماغ پر القاء ہو۔  
وہ پینسل سے کاغذ پر لکھ لے۔ اب انداز میں آپ کا بار غلطیاں  
کھائیں گے۔ اور آپ کا دوست غلط نام بتائے گا۔ مگر استقلال  
سے یکسوئی سے اور قوتِ ارادی کو غالب میں رکھ کر مشق کیے جائیں۔  
حتیٰ کہ کامیاب ہو جائیں۔

اس کے بعد ایک دو لفظ اپنے ذہن میں رکھ کر ان الفاظ  
کی لہریں دوست کو بھیجیں۔

جب آپ کا دوست الفاظ بھی صحیح طور پر بوجھ جائے  
تو آپ انشار اللہ کامیاب ہیں۔ اب آپ اپنی مشق کو فرادہ  
فائدہ پر آزمائیں۔ اور اس دوست کو کسی اور محلہ میں بھیج کر  
مشق کرے۔

اس مشق کو وسعت دے دیں۔ اور آپ دن بدن کامیاب  
ہوتے چلے جائیں گے۔ انشار اللہ۔

نوٹ:

مجھ سے ہر مقصد کا مشورہ لے سکتے ہیں۔ مگر جوابی  
لفافہ آنا ضروری ہے۔



## دانت اکھاڑنے کا عمل

عام شعبہ باز لوگ ہلتے دانت کو مروڑی دے کر نکال لیا کرتے ہیں۔ اور عمل کا بہانہ کرتے ہیں۔ میرے ایک واجب الاحرام دوست جناب حکیم امانت علی خاں صاحب پانی پت میرٹھ بھارت نے اس عقدہ کو حل کیا اور نسخہ حاصل کر کے مجھے بھی تحریر فرمایا۔ جنگ سے قبل ان کا خط آیا تھا۔ اور اب شاید خط و کتابت جاری ہوگی۔ اس دوران میں نے ایک بار اس عمل کا صحیح نسخہ مرتب کیا تھا۔ مگر ایک شاکر نے چوری کر لیا۔ اور ایک پاؤ کے قریب دوائی ضائع ہو گئی۔ جو بڑوں مرینوں کے لئے کافی تھی۔

نسخہ یہ ہے کہ

بقر قرعہ بقدر ضرورت لے کر نسوان کی طرح اسے باریک پیس لیا جائے۔ اور کسی کھلے منہ کی بوتل میں ڈال کر تین گنا وزن سرکہ انگوری نالہ اس پر ڈال دیا جائے۔ دھوپ میں رکھ کر سرکہ کو خشک کیا جائے۔ سرکہ جس قدر جذب ہو جائے، اور ڈالتے رہے۔

شدید گرمیوں کے موسم میں نسخہ تیار کریں۔ اور پورے ۴۰ دن تک اس دوا کو دھوپ میں رکھ کر جس قدر سرکہ پلا سکیں پلائیں۔ اس کے بعد اس کو خشک کر کے سفوف بنا کر رکھ لیں۔ جس دانت کو نکالنا مقصود ہو۔ انگلی کی مدد سے اس دانت کے اندر اور باہر مسوڑھے پر تھوڑا سا سفوف لگا دیں۔ خیال رہے کہ کسی اور دانت کے مسوڑھے پر دوا نہ لگے۔

۲ منٹ کے اندر مسوڑھا اس قدر پھیلا ہو جائے گا کہ خود مرین اپنے ہاتھ سے دانت آسانی سے بلا درد باہر کھینچ سکتا ہے۔ نسخہ تجربہ پر صحیح ثابت ہوا، مگر افسوس کہ چوری ہو گیا۔

امانت علی خاں صاحب نے اس مقصد کے لئے ایک اور نسخے کا افشا بھی کیا تھا مگر میں اس کو تاحال نہیں بنا سکا کہ ایک چھوٹے سے رومال کو نیوے کی پیربی میں تر کر لیں اور خشک کر کے محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت اسی رومال سے دانت کو پکڑ کر ذرا سی مروڑی دیں۔ دانت فوراً باہر آجائے گا۔ دارھ کو مروڑی نہ دیں بلکہ اس رومال سے پکڑ کر آگے پیچھے دھکیلیں اور کھینچ لیں۔

ان دونوں نسخوں کی مدد سے دانت کیسی غار سپس کے بغیر نکالے جاسکتے ہیں۔

میں نے جہاں اور بے شمار علوم کی قربانی دے دی



ہے۔ اب دل چاہتا ہے کہ آیا یہ سکون کے خزانوں کا دہانہ  
بھی کھول دوں۔ اور یہ مضمون اس خزانہ تک پہنچنے کی پہلی  
سیڑھی ہے۔

## روحانیت

مادہ پرستی کے اس دور میں روحانیت کی باتیں کرنا، کم  
عقلی نہیں تو اور کیا ہے؟ مگر اس کا کیا کیا جائے۔  
روحانیت جب اپنا کمال دکھاتی ہے تو مادیت کا سر چکڑا جاتا

ابھی پچھلے دنوں کی بات ہے۔ میرے ہاں ایک دیہاتی مریض نے  
علاج لایا گیا۔ اس کا پہرہ، بازو اور ٹانگیں سوکھ کر کاٹا ہو چکی  
تھیں۔ تھانے بڑھ کر پورے پیرٹ پر قبضہ جما رکھا تھا۔ تلی کے  
بڑھ جانے سے پورے ۹ ماہ کا حمل معلوم ہوتا تھا۔ میرے پاس  
مریض کو اس وقت لایا گیا جب کہ پانچ سات ڈاکڑوں اور حکیموں  
کا وہ تحفہ، مشق بن چکا تھا۔ حکیموں نے جلاب دے دے کر اس کی  
صحت کا ستیا ناس کر دیا تھا۔

میرے نے فیصلہ کیا کہ اس کا روحانی علاج کرنا چاہیے۔ انوار کا  
دن تھا۔ اور یہ روحانی علاج انوار کے دن ہی کیا جاتا ہے۔ لہذا



مریض کے ساتھ وائے آدمی کہہ کر ایک سرکنڈا سبز جڑ سمیٹ کر  
اور ۲۱ عدد اک کے پتے جلدی لائیے۔ ان چیزوں سے حصول کے  
لئے اسے شہر سے باہر جانا پڑا۔ اور ۲۰۲ گھنٹے کے بعد وہ ہر  
چیز میں لے کر میرے پاس آگیا۔

میں نے ہر پتے پر سورہ والناس ایک بار تلاوت کی مگر  
جہاں ناس کا لفظ اس سورہ میں آیا اسے ۳ بار دہرایا، ہر  
پتے پر ۳ بار۔ دم کر کے ہر پتے مریض کے حوالے کر دیا۔ ہدایت  
لا گئی کہ جس پہلو کے بل آپ سوتیں۔ اسی پہلو میں اس دم  
سورہ سرکنڈا رکھ دیا کریں۔

پھر بے ایک ہفتے کے بعد مریض میرے پاس آیا۔ چاک و  
چوبند، چست و چالاک، بدن ہلکا پھلکا، اور پیٹ میں تلی کا نام  
و نشان نہ تھا۔

جن ڈاکٹر اور حکیموں سے علاج کرا کے وہ مایوس ہو چکا  
تھا۔ ان سے خصوصی طور پر ملا۔ اور وہ اسے دیکھ کر متحیر رہ  
گئے۔

اس عمل کو میں نے مختلف امراض پر آزمایا۔ اور اس سے  
گزشتہ دور میں بھی اللہ پاک نے حد سے زیادہ کامیابی عطا  
فرمائی ہے۔

ایک مریض کے لئے مجھے دیہات میں بلایا گیا۔ اس خاتون

سکے بیٹا میں رسولی تھی۔ اور ۲ بار اس رسولی کا آب ریش نہی  
ہو چکا تھا۔ تیسری بار آب ریش سے گھر والے جان بوجھ کر  
کٹا رہے تھے۔ کیونکہ مریضہ سوکھ کر کانٹا ہو چکی تھی۔ اور اس  
کے بچنے کی امید کم تھی۔ میں نے یہی عمل ۲ بار کیا۔ ہفتہ منہ کے  
بعد ————— اور اس بات کو کہ میں آج تک نہیں سمجھ سکا۔  
کہ اس خاتون کی رسولی کدھر گئی۔

اب وہ خاتون چلتی پھرتی کام کاج کرتی اور بالکل تندرست  
ہے۔

ایک مرد کو عرصہ ۳ ماہ سے اس قدر بیمار تھا کہ اس کی بر داشت سے باہر تھا۔ ڈاکٹروں  
کی گولیاں کھا کھا کر وہ بالکل تنگ آچکا تھا۔ آخر میرے پاس  
آگیا۔ پیٹ اک کے ساتھ بٹے منگوائے۔ ہر پتے پر ۲ بار  
سورہ والناس سے پڑھ کر دم کیا اور اسے دھوپ میں کھڑا  
کر دیا۔ جس جگہ اس کا سایہ واضح طور پر تھا۔ اسے کہا کہ جس مقام  
پر تمہیں درد ہے وہاں ہاتھ رکھ دو۔

اس نے اپنے سر پر ہاتھ رکھا اور میں نے سایہ پر اسی مقام  
پر ایک پتے اک کر رکھ کر سورہ والناس ایک بار پڑھ کر چاقو  
کی مدد سے پتے کو کاٹ دیا۔

تیسرے پتے کے کاٹنے کے بعد مریض نے کہا کہ درد رک گیا ہے۔



کہ مریض کے سر پر رکھ دیں۔ جیسے جیسے کان بڑھتا اور کٹتا رہے گا۔  
مرض گھٹا جائے گا۔ اور انشاء اللہ شدید سے شدید مرض بھی پانچ  
سات دنوں میں رفع ہو جائے گا۔

اگر کان نہ بڑھے تو اسے آسیمی مرض خیال فرمائیں جسمانی  
مرض میں کان ہر صورت بڑھ جاتا ہے۔ بعض اوقات کان ۲۱۲  
انگن بڑھ جاتا ہے اور مرض بیک دم گھٹ جاتا ہے۔  
آپ کو ان تینوں عملوں کی اجازت ہے۔

ختم شد۔

مگر میں نے اسی طرح سات پتوں پر عمل کیا۔ وہ دن گیا اور آج  
کان آیا اس شخص کو پھر درد نہیں ہوا۔

اس سورہ مقدمہ سے میں نے ہزاروں مریضوں کو شفا  
یاب کیا ہے۔ طریق آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔  
ایک کان (مرکٹا) لے لیں جو کہ خشک ہو۔ اسے درمیان سے  
چیر دیں اور نصف جھٹے کو رکھ لیں۔ اسے ایک بالشت اور  
بہرائگی مایہ کر کاٹ لیں۔

اس پر ۱۱ بار سورہ والناس پڑھ کر مریض کے سر پر رکھ دینے کے  
بچے رکھ دیں۔ مثلاً حسب سابق ہر لفظ ناس کو ۳ بار دہرانا ہو  
گا۔ آپ چھ گھنٹے کے بعد کان کو اٹھا کر پھر مایہ کر۔ آپ حیران ہوں  
گے کہ کان کچھ بڑھ جائے گا۔

یہ آپ کے مایہ کر کی غلطی نہیں ہے۔ آپ مستعد ہو کر پختہ  
یقین و ارادہ سے، تسلی سے مایہ کر نوٹ کر لیں۔ اور آپ  
یقیناً حیرت میں ڈوب جائیں گے کہ کان بڑھ جائے گا۔  
بہاں ڈاکٹر می اور سائنس عاجز ہے کہ کانے جیسی ٹھوس  
چیز کو کس نے کھینچ کر ایک آدھ انگل لمبا کر دیا۔

اے مایہ کر میرے اپنے مقام پر کچھ کہتی پھر میں۔ مگر کان ضرور بڑھ  
جائے گا۔ اپنے پہلے مایہ کر کو یہ قرار رکھ کر جس قدر کان بڑھا ہو اسے  
چاقو سے تراش دیں اور پھر ۱۱ بار سورہ والناس حسب سابق پڑھ





J. M. BARRIE  
**Peter Pan**